

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 612
Центрального района Санкт-Петербурга*

РАССМОТРЕНО:
МО _____
ПРОТОКОЛ №1
от 26.08.2022 г.

РЕКОМЕНДОВАНА
к использованию на
Педагогическом совете
ПРОТОКОЛ №1
от 26.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
_____ Трошнева Е.Н.
Приказ №152
От 26.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
6 КЛАСС**

2022-2023 учебный год

Учитель(я): Плешкова Анастасия Андреевна

Санкт-Петербург

2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 6 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897).
3. Примерной программы по физической культуре 5-9 классы (стандарт нового поколения). - М. Просвещение, 2012.
4. Авторской программы : Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов (Авт.состав: В.И Лях, А.А. Зданевич.. 5-е издание - М. Просвещение, 2012г. 128с.)
5. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию.
6. Федеральный закон " О физической культуре и спорте в РФ" от 04.12.2007г.№ 329-ФЗ (ред.от 21.04.2011г.)
7. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от.07.08.2009г. № 1101-р.
8. О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо от Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.06.2014 № 575 " Об утверждении Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса " Готов к труду и обороне (ГТО)"
10. Учебный план ГБОУ школы № 612 на 2022-2023 учебный год.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой, посредством освоения деятельной активности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины "Физическая культура", в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств, способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей 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 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 учащихся, материально-технической оснащенности учебного процесса, региональными климатическими условиями (кроссовая подготовка);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенности формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил, от известного к неизвестному и от простого к сложному. Которые лежат в основе планирования учебного содержания логики поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические знания и умения, в том числе и самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых 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.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 6 класса и области физической культуры, основными принципами идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается: в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем

достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 6 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5 - 9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

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

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры, в этих классах, содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках

способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажеров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 11—12 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику, прежде всего, правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно -повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 6 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса-воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы, передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно - оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю,

взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Оценка успеваемости по физической культуре в 6 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

I. Общая характеристика предмета, курса.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

II. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа по «Физической культуре» для 6 класса рассчитана на 102 учебных часа в год, из расчета 3 часа в неделю, в соответствии с учебным планом ГБОУ школы № 612.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

III. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10 - 12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 - 15 м.

- в гимнастических и акробатических упражнениях: комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

• 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;

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

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

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

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

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

IV. Содержание учебного предмета. Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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 упражнений (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.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

V. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество Основная школа	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	д	
3.	Рабочие программы по физической культуре	д	
4.	<p>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха</p> <p>Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.</p> <p><i>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.</i> Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/</p> <p><i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.</p> <p><i>В. И. Лях.</i> Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p>	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому	Д	В составе библиотечного фонда

	движению		
6.	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	д	В составе библиотечного фонда
Демонстрационные учебные пособия			
1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	д	
2.	Плакаты методические	д	
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
1.	Фишки	П	
2.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	Д	
3.	Комплект навесного оборудования (, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
4.	Мячи: набивные весом 1,2, кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные	П	
5.	Палка гимнастическая	П	
6.	Скакалка детская	К	
7.	Мат гимнастический	П	
8.	Кегли	К	
9.	Обруч пластиковый детский	Д	
10.	Щит баскетбольный тренировочный	Д	
11.	Сетка для переноски и хранения мячей	П	
12.	Рулетка измерительная (10 м,)	д	

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

VI. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Выпускник 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;
- 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник 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 получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование

Выпускник 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ. Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся	В нём содержатся	Отсутствует логическая	Не знание

демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	небольшие неточности и незначительные ошибки.	последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	материала программы.
--	---	--	----------------------

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.		
---	---	--	--

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

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

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

6 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3

3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координацион- ные	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000- 1100	1300 1350	700	850- 1000	1100
			12	950	1100- 1200	1400 1450	750	900- 1050	1150
			13	1000	1150- 1250	1500	800	950- 1100	1200
			14	1050	1200- 1300		850	1000- 1150	1250
			15	1100	1250- 1350		900	1050- 1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18

			14	3	7-9	11	7	12-14	20	
			15	4	8-10	12	7	12-14	20	
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	11	1	4-5	6				
			12	1	4-6	7				
			13	1	5-6	8				
			14	2	6-7	9				
			15	3	7-8	10				
		на низкой перекладине (девочки)	11					4	10-14	19
			12					4	11-15	20
			13					5	12-15	19
			14					5	13-15	17
			15					5	12-13	16

Литература для учащихся основной школы (5-9 классы).

1. Л.Е.Любомирский Физическая культура: Учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразовательных учреждений / Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях и др. – М.: М.: Просвещение, 1997. – 112 с.: ил. Учебник предназначен для учащихся 13-15 лет. Представлены методические особенности организации проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Целый комплекс вопросов связанных с повышением знаний учащихся, а также методика обучения двигательным действиям в различных видах спорта (баскетбол, волейбол, гандбол, Хоккей, плавание, бадминтон и др.

2. Литвинов Е.Н. Физкультура. Физкультура. Учебник для учащихся 5-7 классов / Е.Н.Литвинов, Г.И.Погодаев. – М.: Просвещение, 2002.

Учебник содержит сведения о ЗОЖ, влиянии физ.упр. на здоровье, о самоконтроле и предупреждении травматизма, о том как самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Представлены упражнения психофизической подготовки, атлетической гимнастики, стретчинга, для воспитания физических качеств.

Тематический план.

№	Разделы, тема	Кол-во часов	Итоговый контроль
1	Лёгкая атлетика	18	
1.1	Бег на короткую дистанцию	7	
1.2	Прыжки в длину с разбега	6	
1.3	Метание малого мяча	5	
2	Кроссовая подготовка	9	
3	Спортивные игры	21	
3.1	Баскетбол	21	
3.2	Стойка, перемещения и повороты...	5	
3.3	Ловля и передача	2	
3.4	Ведение	2	
3.5	Броски	2	
3.6	Тактика игры	10	
4	Спортивные игры	15	
4.1	Волейбол	9	
4.2	Стойки и перемещения	2	
4.3	Прием и передача	2	
4.4	Подача	2	
4.5	Нападающий удар	2	
4.6	Тактика игры	1	
5	Гимнастика с элементами	18	

	акробатики		
5.1	Акробатика	6	
5.2	Упражнения на координацию	6	
5.3	Прыжки	6	
6	Кроссовая подготовка	9	
7	Лёгкая атлетика	12	
7.1	Бег на короткую дистанцию	4	
7.2	Прыжки в длину с разбега	4	
7.3	Метание малого мяча	4	
8	Спортивные игры	6	

Таблица тематического распределения часов:

6 класс

102 часа

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		1 четв.	2 Четв.	3 Четв.	4 Четв.
1.	Базовая часть	75			
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			

1.2	Спортивные игры		18		
1.3	Гимнастика с элементами акробатики			18	
1.4	Лёгкая атлетика	18			3
1.5	Кроссовая подготовка	9		3	6
2.	Вариативная часть	27			
2.1	Спортивные игры		3	9	6
2.2	Лёгкая атлетика				9

ТРЕБОВАНИЯ к уровню подготовки в соответствии с программой:

В результате изучения курса ученик должен:

Знать-понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма;

Уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за

техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Критерии и нормы оценки результатов освоения основной образовательной программы учащихся

6 класс

№ п/п	Контрольный норматив	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60м	9.8 с	10.4 с	11.1 с	10.3 с	10.6 с	11.2 с
2	Прыжки в длину с разбега	360см	330см	270 см	330см	280 см	230см
3	Метание малого мяча	36м	29 м	21 м	23м	18 м	15 м
4	Бег 1500м	7.30 мин	7.50 мин	8.10 мин	8.00 мин	8.20 мин	8.40 мин
5	Бег 2000м	б/в			б/в		

Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения учебного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре		
2	Рабочие программы по физической культуре		
3	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению		В составе библиотечного фонда
4	Методические издания по физической культуре для учителей		Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
5	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»		В составе библиотечного фонда
6	Мегафон	1	
7	Цифровая фотокамера	1	
8	Стенка гимнастическая	6	
9	Перекладина гимнастическая	1	
10	Маты гимнастические	3	
11	Мяч малый (теннисный)	8	
12	Скакалка гимнастическая	10	
13	Обруч гимнастический	4	
14	Рулетка измерительная	1	
15	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1	
16	Мячи баскетбольные	10	
17	Сетка для переноса и хранения мячей	1	

18	Стойки волейбольные	комплект	
19	Сетка волейбольная	3	
20	Мячи волейбольные	20	
21	Ворота для мини-футбола	Комплект	
22	Мячи футбольные	4	
23	Мячи для ручного мяча	12	
24	Насос для накачивания мячей	1	
25	Аптечка медицинская	1	
26	Спортивный зал	1	
27	Зоны рекреации	2	Для поведения динамических пауз (перемен)
28	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	
29	Площадка игровая волейбольная	1	

Учебно- методический комплект

ПРОГРАММА:

1. «Физическая культура 5-9 классы». Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха.-М.: Просвещение, 2011г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов: Метод. Пособие.- М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003.
2. Физкультура 5 класс: Поурочные планы/ Авт.-сост. М.В.Видякин.- Волгоград:Учитель,2004.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Баскетбол. Правила игры. - М.: Терра-Спорт,2004.
2. Вуден Д.Р. Современный баскетбол.- М.: ФиС,1987
3. Лях В.И. Развивая координационные способности// ФК в школе. 1988. №12.
4. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя.- М.: ФиС, 2000

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м,с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3 по 10м	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из	11	1	4-5	6 и выше			
			12	1	4-6	7			
			13	1	5-6	8			

		виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз	14 15	2 3	6-7 7-8	9 10			
							4 и ниже 4 5 5 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 и выше 20 19 17 16

Календарно – тематическое планирование 6 класс- 3 часа в неделю

№ ур ок а	Дата		Тема урока	Тип урока. Количес тво часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				
						Познавательн ые УУД	Регулятивные УУД	Коммуни ка тивные УУД	Личностные УУД	Инвен тарь и обору дован ие
1 четверть – 18 часов Лёгкая атлетика										
1.			Техника безопасности на уроке физкультуры при занятиях лёгкой атлетикой. История легкой атлетики. Прыжки в длину с места. Подтягивание в висе и в висе лежа.	Вводный 1 час	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега с высокого старта.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению	Рулетка, перекладина

2.			Челночный бег 3 по 10м. Бег в течение 6-ти минут.	Комбинированный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению	Секундометр
3.			Спринтерский бег. Высокий старт от 15 до 30м.	Комбинированный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега с высокого старта.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению	Секундометр
4.			Бег с ускорением от 30 до 50м.	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых	Осознавать познавательную задачу,	Умения принимать и сохранять учебную задачу,	Потребность в общении	Формирование социальной роли ученика.	Секундометр

				ный 1 час	упражнений.	извлекать нужную информацию	направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.	с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование положительного отношения к учению	
5.			Скоростной бег до 50м.	Ком бини рован ный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых.упражнений	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волеваясаморегуля ция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Контроль , оценка действий партнера.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Секу ндом ер
6.			Бег на результат 60м.	Ком бини рован ный 1 час	Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими	Волеваясаморегуля ция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребно сть в общении с учителем Умение слушать	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения	Секу ндом ер

						существенные связи и отношения между объектами и процессами.		и вступать в диалог	К учению	
7.			Бег на результат 60м.	Контрольный 1 час	Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению	Секуnder
8.			Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Комбинированный 1 час	Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.	Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Принимать и сохранять учебную задачу; при прыжках в длину с разбега:	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению	Рулетка

9.			Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Комбинированный 1 час	Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.	Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Принимать и сохранять учебную задачу; при прыжках в длину с разбега:	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волеваясаморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Рулетка
10.			Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Комбинированный 1 час	Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.	Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Принимать и сохранять учебную задачу; при прыжках в длину с разбега:	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Ориентация на выполнение моральных норм.	Рулетка

11.			Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Контроль ный 1 час	Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.	Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Ориентация на выполнение моральных норм.	<i>Рулетка</i>
12.			Прыжки с 3-5 шагов разбега.	Комбинированный 1 час	Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.	Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Ориентация на выполнение моральных норм.	

13.			Прыжки с 3-5 шагов разбега.	Контроль ный 1 час	Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.	Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Ориентация на выполнение моральных норм.	
14.			Метание теннисного мяча с места на дальность.	Комбинированный 1 час	Овладеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	<i>Умение устанавливать причинно-следственные связи.</i>	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Уметь контролировать действия партнера.	Оценивание усваиваемого содержания.	Рулетка, теннисные мячи
15.			Метание теннисного мяча в коридор 5-6м.	Комбинированный 1 час	Овладеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	<i>Умение устанавливать причинно-следственные связи.</i>	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Уметь контролировать действия партнера.	Оценивание усваиваемого содержания.	Рулетка, теннисные мячи

16.			Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 6-8м.	Комбинированный 1 час	Овладеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	<i>Умение устанавливать причинно-следственные связи.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь контролировать действия партнера.	Оценивание усваиваемого содержания.	Рулетка, теннисные мячи
17.			Метание малого мяча.	Комбинированный 1 час	Овладеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	<i>Умение устанавливать причинно-следственные связи.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь контролировать действия партнера.	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.	Малые мячи 150г
18.			Метание малого мяча на дальность.	Контрольный 1 час	Овладеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель и на дальность.	<i>Формулирование проблемы.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.	Малые мячи 150г
19.			Кросс до 15 минут.	Комбинированный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	<i>Формулирование проблемы.</i>	Различать способ и результат действия.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.	Секундомер

20.			Бег с препятствиями и на местности.	Комбинированный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	<i>Формулирование проблемы.</i>	Различать способ и результат действия.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.	Секундомер, полоса препятствий
21.			Минутный бег.	Комбинированный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	<i>Формулирование проблемы.</i>	Различать способ и результат действия.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.	Секундомер
22.			Эстафеты.	Комбинированный 1 час	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	<i>Самостоятельное создание способов решения проблем.</i>	Различать способ и результат действия.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Формирование мотивов достижения и социального признания.	Секундомер
23.			Круговая тренировка.	Комбинированный 1 час	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	<i>Самостоятельное создание способов решения проблем.</i>	Различать способ и результат действия.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных	Формирование мотивов достижения и социального признания.	Свисток

								позиций в сотрудничестве.		
24.			Кросс до 15 минут.	Комбинированный 1 час	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	<i>Самостоятельное создание способов решения проблем.</i>	Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации и различных позиций в сотрудничестве.	Формирование мотивов достижения и социального признания.	Секундомер
25.			Бег 2000м без учета времени.	Контрольный 1 час	Оценить результат бега.	<i>Самостоятельное создание способов решения проблем.</i>	Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации и различных позиций в сотрудничестве.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	Свисток
26.			Бег 1500м.	Комбинированный 1 час	Оценить результат бега.	<i>Анализ с целью выделения признаков (существенных, несущественных).</i>	Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных	Учитывать разные мнения и стремиться к координации и различных позиций в сотрудничестве.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	Секундомер

							ошибок.			
27.			Бег 1500м.	Контроль ный 1 час	Оценить результат бега.	<i>Анализ с целью выделения признаков (существенных, несущественных).</i>	Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации и различных позиций в сотрудничестве.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	Секундомер
28.			История баскетбола. Правила техники безопасности.	Комбинированный 1 час	Соблюдать правила техники безопасности во время занятиями спортивными играми.	<i>Моделировать технику игровых действий и приемов.</i>	Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.	Соблюдать правила безопасности.	Формирование мотивов достижения и социального признания.	
29.			Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры.	Комбинированный 1 час	Изучение правил игры и приемов.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Различать способ и результат действия.	Взаимодействовать со сверстниками и в процессе совместного освоения технического действия.	Формирование мотивов достижения и социального признания.	

30.			Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.	Комбинированный 1 час	Овладеть стойками игрока, перемещениями и остановками.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Различать способ и результат действия.	взаимодействовать со сверстникам и в процессе совместного освоения технического действий.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
31.			Повороты без мяча и с мячом.	Комбинированный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Соблюдать правила безопасности.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
32.			Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Контрольный 1 час	Овладеть элементами передвижений.	<i>Умение устанавливать причинно-следственные связи.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
33.			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча	Комбинированный 1 час	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча	<i>Моделировать технику игровых действий и приемов,</i>	Использовать игровые действия баскетбола для развития	Уметь договариваться и приходить к общему	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	

			на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).		змейкой.	<i>варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</i>	физических качеств.	решению в совместной деятельности.		
34.			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Комбинированный 1 час	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	<i>Умение устанавливать причинно-следственные связи.</i>	Различать способ и результат действия.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	
35.			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости.	Комбинированный 1 час	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	<i>Умение устанавливать причинно-следственные связи.</i>	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Уметь контролировать действия партнера.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	

36.			Ведение без сопротивления защитника ведущей и несущей рукой.	Контроль ный 1 час	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	<i>Построение логической цепи рассуждений.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь контролировать действия партнера.	Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения.	
37.			Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60м.	Комбинированный 1 час	Научиться выполнять технику бросков в кольцо.	<i>Построение логической цепи рассуждений.</i>	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Уметь контролировать действия партнера.	Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения.	
38.			Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60м.	Комбинированный 1 час	Научиться выполнять технику бросков в кольцо.	<i>Находить и выделять нужную информацию.</i>	Выполнять учебные действия.	Уметь задавать вопросы.	Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения.	

39.			Вырывание и выбивание мяча.	Комбинированный 1 час	Овладеть способами борьбы за мяч.	<i>Формулировать познавательную цель.</i>	Выполнять учебные действия.	Уметь задавать вопросы.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
40.			Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Комбинированный 1 час	Владеть элементами комбинации.	<i>Находить и выделять нужную информацию.</i>	Различать способ и результат действия.	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
41.			Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Комбинированный 1 час	Владеть элементами комбинации.	<i>Построение логической цепи рассуждений.</i>	Различать способ и результат действия.	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
42.			Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Комбинированный 1 час	Владеть элементами комбинации.	<i>Построение логической цепи рассуждений.</i>	Различать способ и результат действия.	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

43.			Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Комбинированный 1 час	Владеть элементами комбинации.	<i>Построение логической цепи рассуждений.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь приходить к общему решению.	Уметь планировать режим дня.	
44.			Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Контрольный 1 час	Владеть элементами комбинации.	<i>Построение логической цепи рассуждений.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь приходить к общему решению.	Уметь планировать режим дня.	
45.			Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	Комбинированный 1 час	Уметь взаимодействовать с партнерами.	<i>Самостоятельное создание способов решения проблем.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь приходить к общему решению.	Осознать значение семьи в жизни человека.	
46.			Нападение быстрым прорывом (1:0).	Комбинированный 1 час	Уметь взаимодействовать с партнерами.	<i>Самостоятельное создание способов решения проблем.</i>	Принимать и сохранять учебную задачу.	Владение умением вести дискуссию.	Готовность и способность вести диалог с другими.	
47.			Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	Комбинированный 1 час	Уметь взаимодействовать с партнерами.	<i>Находить и выделять нужную информацию.</i>	Принимать и сохранять учебную задачу.	Владение умением вести дискуссию.	Готовность и способность вести диалог с другими.	

48.			Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Комбинированный 1 час	Уметь играть по правилам игры.	<i>Находить и выделять нужную информацию.</i>	Принимать и сохранять учебную задачу.	Владение умением вести дискуссию.	Готовность и способность вести диалог с другими.	
49.			Правила безопасности и страховки. История гимнастики.	Комбинированный 1 час	Соблюдать правила техники безопасности во время занятиями по гимнастике.	<i>Уметь формулировать познавательную цель.</i>	Принимать и сохранять учебную задачу.	Умение находить компромиссы.	Умение содержать в порядке спортивный результат.	
50.			Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Комбинированный 1 час	Овладеть строевыми упражнениями.	<i>Уметь формулировать познавательную цель.</i>	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Умение находить компромиссы.	Умение содержать в порядке спортивный результат.	
51.			Общеразвивающие упражнения. Два кувырка вперед слитно.	Комбинированный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.	<i>Уметь формулировать познавательную цель.</i>	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Умение находить компромиссы.	Умение содержать в порядке спортивный результат.	
52.			Общеразвивающие упражнения. Два кувырка вперед слитно.	Комбинированный 1 час	Овладеть техникой кувырков.	<i>Уметь формулировать познавательную цель.</i>	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Уметь аргументировать и обосновывать собственную точку	Умение сочетать умственные и физические нагрузки.	

								зрения.		
53.			«Мост» из положения стоя с помощью.	Комбинированный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.	<i>Формулирование проблемы.</i>	Уметь оценивать правильность выполнения действий.	Уметь аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.	Умение сочетать умственные и физические нагрузки.	
54.			«Мост» из положения стоя с помощью.	Контрольный 1 час	Овладеть техникой выполнения «моста».	<i>Формулирование проблемы.</i>	Уметь оценивать правильность выполнения действий.	Уметь аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.	Умение сочетать умственные и физические нагрузки.	
55.			<i>Гимнастические связки, комбинации прыжков.</i> Мальчики: прыжки на скакалке 1 мин. Девочки: прыжки на скакалке 1 мин.	Комбинированный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.	<i>Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.</i>	Уметь оценивать правильность выполнения действий.	Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.	

56.			<i>Гимнастические связки, комбинации прыжков.</i> Мальчики: разнообразие прыжков, двойные. Девочки: разнообразие прыжков, двойные с поворотом.	Комбинированный 1 час	Выполнять правильно прыжки.ТБ..	<i>Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.</i>	Уметь оценивать правильность выполнения действий.	Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.	
57.			<i>Прыжки.</i> Мальчики: разнообразие прыжков, двойные. Девочки: разнообразие прыжков, двойные с поворотом.	Комбинированный 1 час	Выполнять правильно прыжки.ТБ..	<i>Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.</i>	Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.	
58.			<i>Прыжки и соскоки.</i> Мальчики: разнообразие прыжков, двойные. Девочки: разнообразие прыжков, двойные с	Комбинированный 1 час	Выполнять правильно прыжки.ТБ.	<i>Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.</i>	Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Проявлять выдержку и самообладание .	

			поворотом.							
59.	.		<i>Поднимание корпуса, подтягивание</i> Мальчики: поднимание прямых ног в висе, подтягивание. Девочки: вис лежа, вис присев.	Комбинированный 1 час	Выполнять висы и подтягивания.	<i>Доказывать свою точку зрения.</i>	Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Проявлять выдержку и самообладание.	
60.			Висы и подтягивания. Мальчики: поднимание прямых ног в висе, подтягивание. Девочки: вис лежа, вис присев.	Контрольный 1 час	Выполнять висы и подтягивания.	<i>Доказывать свою точку зрения.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Проявлять выдержку и самообладание.	
61.			прыжок ноги с двух ног.	Комбинированный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжков.	<i>Доказывать свою точку зрения.</i>	Способность к мобилизации сил и энергии.	Принятие решения и его реализация.	Взаимопомощь, естественность.	

62.			Прыжки на скакалке	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять прыжок на скакалке(время)	<i>Подведение под понятие, выделение следствий.</i>	Способность к мобилизации сил и энергии.	Принятие решения и его реализация.	Взаимопомощь, естественность.	
63.			Прыжки на скакалке.	Комбинированный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжков.	<i>Подведение под понятие, выделение следствий.</i>	Способность к мобилизации сил и энергии.	Определение способов взаимодействия.	Взаимопомощь, естественность.	
64.			Прыжки на скакалке в тройках. Прыжки в тройках.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять прыжки.	<i>Подведение под понятие, выделение следствий.</i>	Способность к волевому усилию.	Определение способов взаимодействия.	Ориентация на выполнение моральных норм.	
65.			Лазанье гимнастической лестнице.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять лазанья.	<i>Подведение под понятие, выделение следствий.</i>	Способность к волевому усилию.	Определение способов взаимодействия.	Ориентация на выполнение моральных норм.	
66.			<i>Комплекс утренней зарядки. ЗОЖ. Упражнения с гантелями, с набивными мячами.</i>	Контрольный 1 час	Соблюдать правила техники безопасности.	<i>Установление причинно-следственных связей.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Определение цели.	Ориентация на выполнение моральных норм.	
67.			История волейбола. Основные правила и приемы игры в	Комбинированный 1 час	Соблюдать правила техники безопасности во время занятиями по	<i>Установление причинно-следственных связей.</i>	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Определение цели.	Ориентация на выполнение моральных норм.	

			волейбол. Правила техники безопасности.		волейболу.					
68.			Стойки игрока, перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Комбинированный 1 час	Овладеть стойками игрока, перемещениями и остановками.	<i>Установление причинно-следственных связей.</i>	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Определение способов взаимодействия.	Формирование адекватной позитивной самооценки.	
69.			Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Комбинированный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения передачи мяча.	<i>Установление причинно-следственных связей.</i>	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Определение способов взаимодействия.	Формирование адекватной позитивной самооценки.	
70.			Передача мяча над собой. То же через сетку.	Контрольный 1 час	Уметь выполнять передачу мяча.	<i>Ориентировка на разнообразие способов решения задач.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Определение способов взаимодействия.	Формирование адекватной позитивной самооценки.	
71.			Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. То же через сетку.	Комбинированный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения подачи.	<i>Ориентировка на разнообразие способов решения задач.</i>	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта.	Формирование адекватной позитивной самооценки.	
72.			Нижняя прямая подача с расстояния 3-	Контрольный 1 час	Овладеть техникой выполнения нижней	<i>Ориентировка на разнообразие</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Поиск и оценка альтернатив	Формирование адекватной позитивной	

			бм от сетки. То же через сетку.		прямой подачей.	<i>способов решения задач.</i>		ных способов разрешения конфликта.	самооценки.	
73.			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Комбинированный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения нападающего удара.	<i>Ориентировка на разнообразие способов решения задач.</i>	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта.	Формирование адекватной позитивной самооценки.	
74.			Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Контрольный 1 час	Овладеть элементами комбинации.	<i>Находить и выделять нужную информацию.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	
75.			Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков (6:0).	Комбинированный 1 час	Понимать тактику игры в волейбол.	<i>Находить и выделять нужную информацию.</i>	Предвосхищение результатов уровня усвоения.	Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	
76.			<i>Кроссовая подготовка.</i> Бег с препятствиями и на местности.	Комбинированный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	<i>Находить и выделять нужную информацию.</i>	Предвосхищение результатов уровня усвоения.	Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	

77.			Кросс до 15 минут.	Комбинированный 1 час	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	<i>Находить и выделять нужную информацию.</i>	Предвосхищение результатов уровня усвоения.	Уметь использовать речь для регуляции своего действия.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	
78.			<i>Кроссовая подготовка. Эстафеты. ТБ.</i>	Комбинированный 1 час	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Предвосхищение результатов уровня усвоения.	Уметь использовать речь для регуляции своего действия.	Формирование мотивов достижения и социального признания.	
79.			<i>Кроссовая подготовка. Минутный бег.</i>	Комбинированный 1 час	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что еще неизвестно.	Уметь использовать речь для регуляции своего действия.	Формирование мотивов достижения и социального признания.	

80.			<i>Кроссовая подготовка.</i> Бег с препятствиями и на местности.	Комбинированный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что еще неизвестно.	Ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Формирование мотивов достижения и социального признания.	
81.	.		<i>Кроссовая подготовка.</i> Кросс до 15 минут.	Комбинированный 1 час	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	<i>Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.</i>	Постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что еще неизвестно.	Ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Формирование границ собственного знания и «незнания».	
82.			<i>Кроссовая подготовка.</i> Эстафеты. Подвижные игры.	Комбинированный 1 час	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	<i>Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.</i>	Постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и	Ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Формирование границ собственного знания и «незнания».	

							того, что еще неизвестно.			
83.			<i>Кроссовая подготовка.</i> Бег 2000м без учета времени.	Комбинированный 1 час	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	<i>Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.</i>	Постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что еще неизвестно.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации и различных позиций в сотрудничестве.	Формирование границ собственного знания и «незнания».	
84.			<i>Кроссовая подготовка.</i> Бег на 1500м.	Контрольный 1 час	Оценить результат бега.	<i>Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации и различных позиций в сотрудничестве.	Формирование границ собственного знания и «незнания».	
85.			<i>Волейбол.</i> Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять передачу мяча.	<i>Выдвижение гипотез и их обоснование.</i>	Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации и различных позиций в сотрудничестве.	Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность)	

86.			Волейбол. Передача мяча над собой. То же через сетку.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять передачу мяча.	<i>Выдвижение гипотез и их обоснование.</i>	Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации и различных позиций в сотрудничестве.	Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность)	
87.			Волейбол. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетку. То же через сетку.	Комбинированный 1 час	Овладеть техникой выполнения нижней прямой подачей.	<i>Выдвижение гипотез и их обоснование.</i>	Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.	Уметь строить понятные для партнера высказывания.	Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность)	
88.			Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. То же через сетку.	Комбинированный 1 час	Овладеть техникой выполнения нижней прямой подачей.	<i>Выдвижение гипотез и их обоснование.</i>	Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.	Уметь строить понятные для партнера высказывания.	Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность)	
89.			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация:	Комбинированный 1 час	Овладеть техникой выполнения нападающего удара.	<i>Анализ с целью выделения признаков (существенных и несущественных)</i>	Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.	Уметь строить понятные для партнера высказывания.	Ориентация на выполнение моральных норм.	

			прием ,передача ,удар.							
90.			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация: прием,передача ,удар.	Контроль ный 1 час	Овладеть техникой выполнения нападающего удара.	<i>Анализ с целью выделения признаков (существенных и несущественных)</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь строить понятные для партнера высказывания.	Ориентация на выполнение моральных норм.	
91.			<i>Кроссовая подготовка.</i> Спринтерский бег. Высокий старт от 15 до 30м.	Комбинированный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	<i>Анализ с целью выделения признаков (существенных и несущественных)</i>	Составление плана и последовательности действий.	Уметь задавать вопросы.	Ориентация на выполнение моральных норм.	
92.			<i>Кроссовая подготовка.</i> Бег с ускорением от 30 до 50м.	Комбинированный 1 час	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	<i>Подведение под понятие, выделение следствий.</i>	Составление плана и последовательности действий.	Уметь задавать вопросы.	Ориентация на выполнение моральных норм.	
93.			<i>Бег. Кроссовая подготовка.</i> Скоростной бег до 50м.	Комбинированный 1 час	Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега.	<i>Подведение под понятие, выделение следствий.</i>	Составление плана и последовательности действий.	Уметь задавать вопросы.	Оценка своих поступков.	

94.			Бег на результат 60м.	Контроль ный 1 час	Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега.	<i>Подведение под понятие, выделение следствий.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь контролировать действия партнера.	Оценка своих поступков.	
95.			<i>Легкая атлетика.</i> Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Комбинированный 1 час	Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.	Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Составление плана и последовательности действий.	Уметь контролировать действия партнера.	Оценка своих поступков.	
96.			<i>Легкая атлетика.</i> Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Комбинированный 1 час	Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении	Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Составление плана и последовательности действий.	Уметь контролировать действия партнера.	Мотивация учения.	

					упражнений.					
97.			<i>Легкая атлетика.</i> Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Контроль ный 1 час	Оценить результат в прыжках в длину.	Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь использовать речь для регуляции своего действия.	Мотивация учения.	
98.			<i>Легкая атлетика.</i> Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	Комбинированный 1 час	Овладеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	<i>Ориентировка на разнообразие способов решения задач.</i>	Сличение способа действия и его результата с заданным эталоном.	Уметь использовать речь для регуляции своего действия.	Формирование основ гражданской идентичности личности.	
99.			<i>Легкая атлетика.</i> Метание малого мяча на дальность.	Комбинированный 1 час	Овладеть техникой метания малого мяча на дальность.	<i>Ориентировка на разнообразие способов решения задач.</i>	Сличение способа действия и его результата с заданным эталоном.	Уметь использовать речь для регуляции своего действия.	Формирование основ гражданской идентичности личности.	
100.			<i>Легкая атлетика.</i> Метание малого мяча на дальность.	Контроль ный 1 час	Овладеть техникой метания малого мяча на дальность.	<i>Ориентировка на разнообразие способов решения задач.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Контроль, коррекция, оценка действий партнера.	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.	
101.			<i>Легкая атлетика.</i>	Комбинированный	Показать уровень физической	<i>Выбор оснований и</i>	Учитывать правило в	Контроль, коррекция,	Оценивание усваиваемого	

			Прыжки в длину с места. Подтягивание в висе и в висе лежа.	рованный 1 час	подготовленности не ниже среднего.	<i>критериев для сравнения и классификации объектов.</i>	планировании и контроле способа решения.	оценка действий партнера.	содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.	
102.			<i>Легкая атлетика.</i> Челночный бег 3 по 10м. Бег в течение 6-ти минут.	Комбинированный 1 час	Показать уровень физической подготовленности не ниже среднего.	<i>Выбор оснований и критериев для сравнения и классификации объектов.</i>	Учитывать правило в планировании и контроле способа решения.	Контроль, коррекция, оценка действий партнера.	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.	