

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования Оренбургской области

МУ УО Ташлинский район

МБОУ Благодарновская СОШ

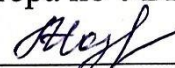
РАССМОТРЕНО

Методическим
объединением учителей
естественного цикла


Л.Н.Козловская
Протокол № 1 от «28»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем
директора по УВР


А.А.Мозалевская
Протокол № 1 от «28»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
Благодарновская СОШ


Е.М.Решетова
Приказ № 271 от «28»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2112596)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7 класса

Благодарное 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа для учащихся 7 класса составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы Лях В.И., Зданевич А.А.).

Рабочая программа имеет базовый уровень и направлена на достижение следующих целей и решения определенных задач.

Цель изучения курса - формирование и развитие разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Целевым приоритетом воспитания при изучении учебного предмета является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
 - к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
 - к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
 - к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
 - к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
 - к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
 - к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Курс для обучающихся 7 класса реализует следующие задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей

(скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5—9 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.

Для оценки результатов используются нормативы, предложенные в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов», авт. Лях В.И., Зданевич А.А. 2011 г., утвержденные Министерством Образования Российской Федерации. (см. Приложение)

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану МБОУ Благодарновская СОШ в 2023-2024 учебном году на изучение физической культуры в 7 классе отводится 3 ч в неделю (102 часа за год). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» в МБОУ Благодарновская СОШ реализуется за счёт курса внеурочной деятельности «Спортивные игры», для которого разработана отдельная рабочая программа. Поэтому данная рабочая программа рассчитана на 2 ч в неделю (68 часов за год).

Описание учебно-методического обеспечения образовательной деятельности

Обязательные учебные материалы для ученика:

Физическая культура. 5-7 классы / под ред. В.И Ляха, М.Я. Виленского М–Просвещение, 2017;

Методические материалы для учителя:

-Физическая культура. 5-7 классы / под ред. В.И Ляха, М.Я. Виленского М–Просвещение, 2017;

-Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. - М.,2011

-Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 2008

-Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/под ред. Э. Найминова. – М., 2009

-Спортивные игры на уроках физкультуры/ ред.Листов О. – М., 2010

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет:

<https://www.gto.ru/> ВФСК ГТО

https://edsoo.ru/work_programs_designer.htm ЕСОО

<http://lib.sportedu.ru> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

Для выполнения практических заданий и физических упражнений используются: школьный стадион, с беговыми дорожками по кругу - 285 метров, футбольным искусственным полем, огороженными двумя волейбольными и двумя баскетбольными площадками, спортивный зал специализированный игровой (баскетбол, волейбол). Все снаряды в спортивном зале закреплены и размещены с учетом требований учебной программы. Гимнастические стенки – 18 штук, прочно прикреплены к боковой, южной стене спортивного зала анкерными болтами. При проведении подвижных игр и при изучении игровых элементов баскетбола используются 4 дополнительных и 2 основных баскетбольных щита. При проведении подвижных игр и при изучении игровых элементов для волейбола используются стойки и волейбольная сетка.

На занятиях по легкой атлетике выполняются беговые упражнения, старты из различных положений и со стартовых колодок, проводятся прыжки в длину, в высоту, метания мяча и гранаты и другие легкоатлетические упражнения.

Для занятий гимнастикой имеются практически все гимнастические снаряды: «козел», «конь», мостик, перекладина, а также другие гимнастические снаряды, перечисленные ранее, установленные в зале.

Для занятий спортивными играми (баскетбол, волейбол) в инвентарной комнате в наличии имеется достаточное количество мячей и другого спортивного инвентаря, расположенного на металлических стеллажах.

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре

Что такое физическое развитие. Опорно-двигательный аппарат, мышечная система и их роль в двигательных актах. Основные системы организма человека и влияние на них физических упражнений. Особенности развития детей в подростковом возрасте. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Первая помощь при травмах. Двигательные умения и навыки. Самоконтроль. Основные правила самостоятельных занятий физическими упражнениями. Знания об основных видах спорта. Правила изучаемых спортивных игр.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол)

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок и поворотов. Стойки игрока. Совершенствование ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с изменением темпа и направления. Овладение техникой бросков мяча с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча в прыжке. Освоение индивидуальной техники защиты, перехват мяча, вырывание и выбивание мяча. Освоение тактики игры. Игра по правилам мини-баскетбола.

Волейбол

Совершенствование передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах и тройках. Освоение передачи над собой сверху и снизу. Освоение техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками после подачи. Овладение техникой нападающего удара после подбрасывания партнёром. Овладение техникой подачи мяча снизу одной рукой с расстояния 8-9 метров от сетки. Овладение техникой передвижений по площадке. Стойки игрока.

Гимнастика с элементами акробатики.

Освоение строевых упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без, на месте и в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров.

Подъём переворотом в упор, перемещение в висе на перекладине (мальчики), подъём переворотом в упор на нижнюю жердь брусьев (девочки). Подтягивания на перекладине. Освоение опорного прыжка: прыжок ноги врозь через козла (105-110 см) (девочки); прыжок через козла (100-115 см) согнув ноги (мальчики). Кувырки, Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики), Кувырок назад в полушпагат (девочки). Совершенствование техники лазания по канату в три приёма.

Кроссовая подготовка.

Овладение правильным дыханием при беге. Бег в равномерном темпе до 18 минут. Бег с преодолением препятствий.

Легкая атлетика

Овладение техник спринтерского бега. Бег по дистанции 30 и 60 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега 9-11 беговых шагов. Совершенствование техники метания теннисного мяча на дальность с разбега и в цель с 10-12 метров. Метание набивного мяча 2 кг из разных положений. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.

Тематическое планирование

При разработке рабочей программы на основе программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» были внесены изменения. Ввиду отсутствия в учреждении материальной базы для занятий лыжной подготовкой и часто меняющихся в нашем регионе погодных условий, раздел программы «Лыжная подготовка» заменён разделом «Лёгкая атлетика», «Волейбол» и «Баскетбол».

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	Использование ЭОР
Лёгкая атлетика	22	http://lib.sportedu.ru Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
Баскетбол	14	http://lib.sportedu.ru Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
Гимнастика с элементами акробатики	18	http://lib.sportedu.ru Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
Волейбол	14	http://lib.sportedu.ru Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
Итого	68	

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах,

соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание

положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных

снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты освоения физической культуры

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультурпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с

заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 - баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Календарно-тематическое планирование

№ п.п	Тема урока	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты	Дата План	Дата Факт
Легкая атлетика (12 часов)						
1	Т/Б на уроках л/а. Высокий старт. Бег 15-30м,	Понимание роли и значения физической культуры в формировании и личных качеств, укрепление и сохранение индивидуального здоровья. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Овладение основами технических действий в беге на короткие дистанции	инструкция по ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 15-30 м. Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью. Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности, и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Владение умениями пробегать дистанции с максимальной скоростью		
2	Бег по дистанции 40-50 м. Развитие быстроты.	Овладение системой знаний о возрастных особенностях организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Овладение основами технических действий в	Бег с максимальной скоростью 40-50 м. Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Владение умениями выполнять		

		выполнении старта, беге, эстафетном беге	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	технику старта, пробегать дистанцию с максимальной скоростью, развивать выносливость		
3	Бег на результат 60 м. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.	Понимание роли и значения физической культуры в формировании и личных качеств, укрепление и сохранение индивидуального здоровья. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Овладение основами технических действий в беге на короткие дистанции	Бег с максимальной скоростью 60 м. Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию. Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Формирование ответственного отношения к учению, готовности, и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Владение умениями пробегать дистанции с максимальной скоростью		
4	Т/Б при прыжках. Прыжок в длину с 7-9 шагов.	Овладение техникой прыжка в длину. Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие скоростной выносливости.	Прыжок в длину с разбега. Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – превосходить результат. П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения. Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-	Знать основные исторические факты. Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств		

			этическая ориентация – проявление доброжелательности.			
5	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Сочетание разбега и отталкивания.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании.	Прыжок в длину с разбега. Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения. Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности.	Знать основные исторические факты. Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств		
6	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Контроль.	Выполняют прыжок в длину с разбега;	Прыжок в длину с разбега. Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения. Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности.	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень или выполнение ВФСК ГТО.		
7	Т/Б при метании. Метание	Понимание роли и значение физической культуры в	Метание в цель из разных положений. Р: контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном	Владеть техникой выполнения метания мяча с разбега, бега.		

	теннисного мяча в цель с 6-8 метров.	формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладеть техникой метания мяча с разбега, прыжка в длину с места. Овладение техникой выполнения и приёмами игры в мини-футбол	с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: взаимодействие – вести устный диалог по технике прыжка. Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	Владеть способами развития скоростных качеств		
8	Метание в цель из разных положений.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладеть техникой метания мяча с разбега, прыжка в длину с места. Овладение техникой выполнения и приёмами игры в мини-футбол	Метание в цель из разных положений. Р: контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения. Самоопределение – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.	Владеть техникой выполнения метания мяча. Владеть способами развития скоростных качеств		
9	Метание в цель. Контроль.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый	Метание в цель из разных положений. Р: контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	Владеть техникой выполнения метания мяча. Владеть способами развития скоростных качеств		

		образ жизни. Овладение техникой метания мяча с разбега, прыжка в длину с места.	К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения. Самоопределение – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.	развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении упражнений		
10	Равномерный бег до 1500 м.	Владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе.	Преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 12 мин. Р: планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания. Самоопределение – осознание своей этнической принадлежности. Нравственно-этическая ориентация –уважительное отношение к истории и культуре других народов.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Владение умениями выполнять технику старта, пробегать дистанцию с максимальной скоростью, развивать выносливость		
11	Равномерный бег до 2000 м.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.	Преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 15 мин. Р: планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания. Самоопределение – осознание своей этнической	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Владение умениями выполнять технику старта, пробегать дистанцию с		

			принадлежности. Нравственно-этическая ориентация –уважительное отношение к истории и культуре других народов.	максимальной скоростью, развивать выносливость		
12	Бег 1000 м на результат.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.	Бегать в равномерном темпе до 15 мин. Р: планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания. Самоопределение – осознание своей этнической принадлежности. Нравственно-этическая ориентация –уважительное отношение к истории и культуре других народов.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Владение умениями выполнять технику старта, пробегать дистанцию с максимальной скоростью, развивать выносливость.		
Баскетбол (14 часов)						
13	Т/Б баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой передвижения. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	Выполнять технические действия игрока. Играть в мини-баскетбол. Р: коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: взаимодействие формулировать собственное	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры		

			мнение и позицию; инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения. Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.			
14	Ловля мяча двумя руками, бросок партнеру от груди двумя руками. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ловли мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	Выполнять технические действия игрока. Играть в мини-баскетбол. Р: коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К: инициативное сотрудничество обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата.	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры		
15	Бросок от груди двумя руками в парах в движении. Броски в корзину после ведения мяча.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	Выполнять технические действия игрока. Играть в мини-баскетбол. Р: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: общеучебные – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Самоопределение – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во		

				время игры		
16	Броски от груди и ловля двумя руками в круге. Ведение шагом и бегом.	Овладение техникой бросков и ловли мяча. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	выполнять технические действия игрока. Играть в мини-баскетбол. Р: планирование выполнять действия в соответствии с оставленной задачей и условиями ее реализации. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника. Смыслообразование – самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время игры		
17	Бросок мяча от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	Овладение техникой бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	выполнять технические действия игрока. Играть в мини-баскетбол. Р: планирование выполнять действия в соответствии с оставленной задачей и условиями ее реализации. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника. Смыслообразование – самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время игры		

18	Бросок мяча снизу двумя руками в движении. Бросок в корзину после паса партнера.	Овладение техникой бросков мяча. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	выполнять технические действия игрока. Играть в мини-баскетбол. Р: планирование выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника. Смыслообразование – самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов.	Умение управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке; владение техническими действиями с учётом индивидуальных возможностей. Использование терминологии и жестов в игре баскетболе		
19	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок мяча снизу двумя руками в движении.	Овладение техникой ведения мяча Понимание терминологии и жестов в баскетболе	выполнять технические действия игрока. Играть в мини-баскетбол. Р: осуществление учебных действий – выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция – вносить необходимые изменения и дополнения. П: общеучебные – ставить и формулировать проблемы. К: инициативное сотрудничество – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия. Самоопределение – готовность и способность к саморазвитию.	Умение управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке; владение техническими действиями с учётом индивидуальных возможностей. Использование терминологии и жестов в игре баскетболе		
20	Ведение мяча правой и левой рукой, со	Овладение техникой ведения мяча Формирование техники упражнений с мячом в	выполнять технические действия игрока. Играть в мини-баскетбол. Р: осуществление учебных действий – выполнять учебные действия	Умение управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на		

	сменой руки в быстром темпе.	баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе	в материализованной форме; коррекция – вносить необходимые изменения и дополнения. П: общеучебные – ставить и формулировать проблемы. К: инициативное сотрудничество – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия. Самоопределение – готовность и способность к саморазвитию.	уроке; владение техническими действиями с учётом индивидуальных возможностей. Использование терминологии и жестов в игре баскетболе		
21	Вырывание и выбивание мяча у противника.	Совершенствование технических приемов. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	взаимодействовать с партнерами в игре. Р: осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. П: общеучебные – применять правила и пользоваться инструкциями. К: управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Самоопределение – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетенции		
22	Штрафные броски с расстояния 3 метров. Игра в мини-баскетбол. Развитие	Совершенствование техники штрафного броска. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	взаимодействовать с партнерами в игре. Р: целеполагание – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. П: общеучебные контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль.	Умение управлять эмоциями в выполнении бросков; владение техническими действиями с учётом индивидуальных возможностей.		

	координационных и скоростных качеств.		Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Использование терминологии и жестов в игре баскетболе		
23	Броски от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом.	Совершенствование техники ведения мяча, передач, бросков мяча в корзину, штрафного броска. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	взаимодействовать с партнерами в игре. Р: целеполагание формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. К: инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач. Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетенции		
24	Броски в корзину с ближней и средней дистанции. Броски после ведения.	Совершенствование техники ведения мяча, передач, бросков мяча в корзину, штрафного броска. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	взаимодействовать с партнерами в игре. Р: целеполагание формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. К: инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач. Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной		

				компетентности во время игры		
25	Броски в корзину с ближней и средней дистанции от головы в прыжке с сопротивлением.	Умение правильно оценивать выполнение техники бросков. Формирование техники упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе	взаимодействовать с партнерами в игре. Р: целеполагание формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. К: инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач. Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры.	Умение управлять эмоциями в выполнении бросков; владение техническими действиями с учётом индивидуальных возможностей. Использование терминологии и жестов в игре баскетболе		
26	Учебные игры. Взаимодействие с партнерами	Умение правильно оценивать выполнение техники бросков. Формирование техники упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе	взаимодействовать с партнерами в игре. Р: контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат; коррекция вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. П: общеучебные –осуществлять рефлекссию способ и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. К: взаимодействие – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания. Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время игры		
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)						

27	Т/Б на уроках гимнастики. ОРУ у гимнастической стенки. Висы и упоры.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей	правила ТБ на уроках гимнастики. Уметь выполнять строевые упражнения, висы. Р: целеполагание преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения. Самоопределение – начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач.	Владение правилами поведения на занятиях по гимнастике: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности.		
28	Подъем переворотом в упор (М). Вис лежа, вис присев (Д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей.	выполнять строевые упражнения, висы. Р: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: общеучебные – ставить, формулировать и решать проблемы. К: взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания. Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика».	Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Уметь оказывать помощь сверстникам;		
29	Подъем переворотом в упор (М).	Овладение основами техники выполнения упражнений по	выполнять строевые упражнения, висы. Р: контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения.	Владение умениями выполнять технические		

	Вис лежа, вис присев (Д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	акробатике и в висах и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей.	П: общеучебные – ставить и формулировать проблемы. К: планирование учебного сотрудничества – договариваться о распределении функций. Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.	приемы в гимнастике. Уметь оказывать помощь сверстникам;		
30	Подтягивания на перекладине. Висы. Контроль.	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Умение контролировать физическую нагрузку при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Умение оценивать технику упражнения на перекладине	выполнять строевые упражнения, висы. Р: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата. П: общеучебные – контролировать процесс и результат деятельности. К: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения.	Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Уметь оказывать помощь сверстникам;		
31	ОРУ со скакалкой. Лазание по канату в три приема. Развитие силовых качеств, ловкости.	Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий по развитию физических качеств.	Лазать по канату в три приема. Р: коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: общеучебные -самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.	Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Уметь оказывать помощь сверстникам;		

			Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности.			
32	ОРУ в парах. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами. Развитие силовых качеств, ловкости.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Повышение уровня личной физической подготовленности	лазать по канату в три приема. Р: коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: общеучебные - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание. Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности.	Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Уметь оказывать помощь сверстникам;		
33	ОРУ в парах. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами. Развитие силовых качеств, ловкости.	Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий по развитию физических качеств.	лазать по канату в три приема. Р: коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: общеучебные - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание. Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности.	Уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности		
34	Лазание по канату в три приема на количество	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности	лазать по канату в три приема. Р: коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего		

	метров.	обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Повышение уровня личной физической подготовленности	допущенных ошибок. П: общеучебные - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание. Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности.	современному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности		
35	Передвижение по наклонной ограниченной площадке. Преодоление препятствий прыжком. Опорный прыжок.	Умение контролировать физическую нагрузку при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Овладение основами технических действий в выполнении полосы препятствий.	Прыжок опорный. Р: контроль – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; коррекция устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: общеучебные - уметь применять полученные знания в различных вариантах. К: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью и задавать вопросы. Нравственно-этическая ориентация – этические потребности, ценности, чувства.	Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Уметь оказывать помощь сверстникам;		
36	Выполнение опорного	Овладение основами технических действий в	Прыжок опорный. Р: контроль – контролировать и оценивать процесс и	Уметь преодолевать чувство страха во		

	прыжка	выполнении полосы препятствий.	результат деятельности; коррекция устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: общеучебные - уметь применять полученные знания в различных вариантах. К: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью и задавать вопросы. Нравственно-этическая ориентация – этические потребности, ценности, чувства.	время выполнения гимнастических упражнений различной направленности		
37	Выполнение опорного прыжка	Умение оценивать технику опорного прыжка.	Прыжок опорный. Р: контроль – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; коррекция устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: общеучебные - уметь применять полученные знания в различных вариантах. К: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью и задавать вопросы. Нравственно-этическая ориентация – этические потребности, ценности, чувства.	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности		
38	Выполнение опорного прыжка на оценку.	Умение оценивать технику опорного прыжка.	Прыжок опорный. Р: контроль – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; коррекция устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: общеучебные - уметь применять полученные знания в различных вариантах. К: инициативное сотрудничество – обращаться за	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь		

			помощью и задавать вопросы. Нравственно-этическая ориентация – этические потребности, ценности, чувства.	преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности		
39	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей.	выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Р: коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей. Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности		
40	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния	выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Р: коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей. Смыслообразование – самооценка на основе критериев	Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Уметь оказывать помощь сверстникам;		

		здоровья.	успешной учебной деятельности.			
41	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья.	выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Р: коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей. Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Уметь оказывать помощь сверстникам;		
42	Разучивание комбинации из изученных элементов.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Р: коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей. Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	Владение умениями выполнять акробатическое соединение.		
43	Разучивание комбинации из изученных элементов.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных	выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Р: коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать,	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на		

		возможностей основных систем организма.	называть и определять объекты и явления окружающей. Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	основе мотивации к обучению. Повышение уровня личной физической подготовленности		
44	Выполнение комбинации акробатических элементов на оценку.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности состояния здоровья.	выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Р: планирование – составлять план и последовательность действий. П: информационные – искать и выделять необходимую информацию из различных источников. К: управление коммуникацией – адекватно использовать речь. Самоопределение – готовность и способность обучающихся саморазвитию.	Владение умениями выполнять акробатическое соединение.		
Волейбол (14 часов)						
45	Т/Б на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Применение правил во время учебной игры. Овладение основами технических действий в волейболе. Умение использовать их в учебно-игровой ситуации	выполнять передачи мяча в парах. Р: коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: взаимодействие формулировать собственное мнение и позицию; инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения. Смыслообразование – самооценка на основе критериев	Владение правилами поведения на занятиях по волейболу; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе		

			успешной учебной деятельности.			
46	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	Понимание роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Умение осуществлять контроль за своими силами во время бега. Овладение техникой точного паса в различных ситуациях и в игре. Нарушения осанки	выполнять передачи мяча в парах. Р: коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К: инициативное сотрудничество обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата.	Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе. Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку		
47	Прием и передача мяча снизу двумя руками в парах.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Применение правил во время учебной игры. Овладение основами технических действий в волейболе. Умение использовать их в учебно-игровой ситуации.	выполнять передачи мяча в парах. Р: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: общеучебные – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Самоопределение – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.	Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе. Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку		
48	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным	Понимание роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального	выполнять нижнюю подачу мяча. Р: оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: общеучебные - узнавать, называть и определять	Владение правилами поведения на занятиях по волейболу; соблюдать нормы поведения в		

	правилам.	здоровья. Умение осуществлять контроль за своими силами во время бега. Овладение техникой точного паса в различных ситуациях и в игре.	объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы. Самоопределение – внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.	коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе		
49	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача через сетку с расстояния 3-5 метров.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма.	выполнять передачи сверху и снизу. Уметь выполнять нижнюю подачу мяча. Р: оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: общеучебные - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы. Самоопределение – внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.	Владение правилами поведения на занятиях по волейболу; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе		
50	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача через сетку с расстояния	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма.	выполнять передачи сверху и снизу. Уметь выполнять нижнюю подачу мяча. Р: оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: общеучебные - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы. Самоопределение – внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры		

	5-6 метров.					
51	Комбинации из разученных элементов. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча перед собой.	Овладение основами технических действий в волейболе, умение использовать их в учебно-игровой ситуации. Использование правил соревнований в учебной игре. Повышение функциональных возможностей систем организма при развитии физических качеств.	выполнять передачи сверху и снизу. Р: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: общеучебные – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Самоопределение – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры		
52	Передача мяча сверху двумя руками над собой.	Овладение системой знаний по правилам соревнований в волейболе. Повышение функциональных возможностей систем организма при развитии физических качеств.	выполнять передачи сверху и снизу. Р: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: общеучебные – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Самоопределение – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.	Владение способами спортивной деятельности: участвовать в учебной игре. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию		
53	Прием мяча после подачи.	Умение проводить самостоятельную разминку по волейболу. Оценивание технических приёмов и действий в	выполнять передачи сверху и снизу. Р: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: общеучебные – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме.	Владение способами спортивной деятельности: участвовать в учебной игре. Формирование		

		волейболе. Способность вести наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности.	К: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Самоопределение – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.	ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию		
54	Прием мяча после подачи над собой.	Овладение системой знаний по правилам соревнований в волейболе. Повышение функциональных возможностей систем организма при развитии физических качеств. Овладение основами технических действий.	выполнять передачи сверху и снизу. Р: оценка –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: общеучебные - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы. Самоопределение – внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.	Владение умениями оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёром во время учебной деятельности. Формировать коммуникативные компетентности во время игры		
55	Прием мяча после подачи и передача партнеру.	Умение проводить самостоятельную разминку по волейболу. Оценивание технических приёмов и действий в волейболе. Способность вести наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности, объективно их оценивать	выполнять передачи сверху и снизу. Р: оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: общеучебные - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы. Самоопределение – внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.	Владение знаниями по организации и проведению занятий по волейболу оздоровительной и тренировочной направленности.		

		и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.				
56	Сочетание игровых действий: подача, прием после подачи, пас партнеру.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.	выполнять передачи сверху и снизу. Р: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: общеучебные – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения. Самоопределение – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.	Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе.		
57	Учебные игры по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	выполнять передачи сверху и снизу. Р: прогнозирование предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные – получать и обрабатывать информацию; общеучебные – ставить и формулировать проблемы. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию. Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы.	Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе.		
58	Учебно-тренировочные игры с заданиями.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	выполнять передачи сверху и снизу. Р: прогнозирование предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные – получать и обрабатывать информацию; общеучебные – ставить и	Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры.		

		ошибки.	формулировать проблемы. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию. Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных	Формировать коммуникативные компетентности		
Легкая атлетика (12 часов)						
59	Прыжок в высоту с 5-8 беговых шагов способом перешагивания.	Понимание роли и значения техники безопасности при выполнении прыжка в высоту. Владение техникой прыжка в высоту.	выполнять прыжок в высоту перешагиванием с разбега. Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью. Самоопределение – установка на здоровый образ жизни.	Формирование ответственного отношения к учению, способности обучающихся к саморазвитию при занятиях легкой атлетикой. Избегать травматизма на занятиях; проявлять личную ответственность за собственные поступки.		
60	Прыжок в высоту с 5-8 беговых шагов способом перешагивания на результат.	Владеть техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями. Развивать физические качества	выполнять прыжок в высоту перешагиванием с разбега. Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью.	Проявлять личную ответственность за собственные поступки. Самостоятельно контролировать уровень физической подготовленности при физических нагрузках		

			Самоопределение – установка на здоровый образ жизни.			
61	Старт с опорой на одну руку. Бег с ускорением 10-15 м, 30-40м. Встречная эстафета.	Владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, линейной эстафете.	пробегать с максимальной скоростью 60м со старта с опорой на одну руку. Р: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. П: логические –подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. К: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание. Нравственно-этическая ориентация –этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера.	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО.		
62	Старт с опорой на одну руку. Бег с ускорением 10-15 м, 30-40м. Встречная эстафета.	Овладение основами технических действий при выполнении беговых упражнений: высокого старта, бега, Повышение функциональных возможностей.	пробегать с максимальной скоростью 60м со старта с опорой на одну руку. Р: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. П: логические –подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. К: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание. Нравственно-этическая ориентация –этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера.	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО.		

63	Бег 50-60 м. Эстафета с передачей эстафетной палочки. Теория: правила соревнований по эстафетному бегу.	Владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, линейной эстафете.	пробегать с максимальной скоростью 60м со старта с опорой на одну руку. Р: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. П: логические –подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. К: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание. Нравственно-этическая ориентация –этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера.	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО.		
64	Бег на результат 60 метров.	Овладение основами технических действий при выполнении беговых упражнений: высокого старта, бега, Повышение функциональных возможностей.	пробегать с максимальной скоростью 60м со старта с опорой на одну руку. Р: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. П: логические –подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. К: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание. Нравственно-этическая ориентация –этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера.	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО.		

65	Т/Б по метанию. Метание теннисного мяча вдаль.	Овладевать техникой метания мяча с разбега, прыжка в длину с места.	метать с разбега. Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; логические устанавливать причинно-следственные связи. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение. Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности.	Владеть техникой выполнения метания мяча с разбега, бега.		
66	Метание теннисного мяча с разбега 5-7 шагов. Промежуточная аттестация. Зачёт.	Овладение основами технических действий при выполнении метания мяча на дальность.	метать с разбега. Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; логические устанавливать причинно-следственные связи. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение. Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности.	Владеть техникой выполнения метания мяча с разбега, бега.		

67	<p>Метание теннисного мяча на результат. Теория: Правила соревнований по метанию. Виды метательных снарядов.</p>	<p>Овладение основами технических действий при выполнении метания мяча на дальность.</p>	<p>метать с разбега. Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; логические устанавливать причинно-следственные связи. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение. Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности.</p>	<p>Владеть техникой выполнения метания мяча с разбега, бега.</p>		
68	<p>Равномерный бег до 1000 м. Развитие выносливости.</p>	<p>Овладение основами технических действий при выполнении бега.</p>	<p>Бег на средние дистанции Р: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. П: логические – подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. К: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание. Нравственно-этическая ориентация – этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера.</p>			

Лист коррекции рабочей программы

Дата и тема урока		Форма коррекции (объединение тем, укрупнение тем)	Причина коррекции (праздничный день, отмена занятий по приказу, в связи с эпидемией)
Урока, который требует коррекции <i>план/-</i>	Урока, который содержит коррекцию <i>план/факт</i>		

Приложение

Контрольные упражнения для учащихся 6 классов

Упражнения	Оценка					
	Девочки			Мальчики		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м, сек.	10,2 и менее	10,3 -11,4	11,5 и более	9,7 и менее	9,8-10,9	11,0 и более
Бег 300 м, мин. сек.	1,05 и менее	1,06-1,19	1,20 и более	0,59 и менее	1,00-1,14	1,15 и более
Бег 1000 м, мин, сек	5,10 и менее	5,11-7,10	7,11 и более	4,30 и менее	4,31-6,30	6,31 и более
Бег 1500 м, мин, сек.	8,15 и менее	8,16-8,49	8,50 и более	7,40 и менее	7,41-8,15	8,10 и более
Прыжок в длину, см	330 и более	329-231	230 и менее	360 и более	359-271	270 и менее
Прыжок в высоту, см	110 и более	105-90	85 и менее	115 и более	110-95	90 и менее
Метание мяча 150 г, м	23 и более	22-16	15 и менее	36 и более	35-23	21 и менее

Контрольные тесты для учащихся 6 классов

Упражнения	Оценка					
	Девочки			Мальчики		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, сек	5,3 и менее	5,4-6,0	6,1 и более	5,2 и менее	5,3-5,9	6,0 и более
Челночный бег 3x10 м, сек	8,4 и менее	8,0-8,9	9,0 и более	8,0 и менее	8,1-8,5	8,6 и более
Прыжок в длину с места, см	179 и более	178-140	139 и менее	184 и более	183-145	144 и менее
Прыжок ч/з скакалку за 1 мин	115 и более	114-96	95 и менее	105 и более	99-85	84 и менее
Подтягивание, колич. раз	15 и более	14-7	6 и менее	9 и более	8-5	4 и менее
Поднимание туловища за 30 с	17 раз и более	16-11	10 и менее	23 раз и более	22-13	12 и менее