

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
«Санкт-Петербургская Гуманитарная Школа «РОСТ»
Выборгского административного района
Санкт-Петербурга

«Принято»

Педагогический совет
Протокол № 12 от «25» августа 2022г.

«Утверждено»

Директор школы:
/ Макарова Н.Н./

Приказ № 30 от «25» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»

для 6 класса основного общего образования на 2022-2023 учебный год

Составитель:
Даниловский В.А.

Санкт-Петербург 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020). Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание. Согласно учебному плану СПбГШ «РОСТ» в 2022-2023 учебном году на изучение физической культуры в 6 классе отводится 2 часа в неделю (68 часов в год).

Общая характеристика учебного предмета физическая культура

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. При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение учебного предмета «Физическая культура» в качестве средства подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Цели изучения учебного предмета физическая культура.

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма обучающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов.

Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки¹), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов обучающихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание рабочей программы изложено по годам обучения и отработано в соответствии с планируемыми результатами освоения учебного предмета «Физическая культура». Планируемые результаты распределены на три большие группы «личностные», «метапредметные» и «предметные». Достижение личностных и метапредметных результатов постепенно достигаются за весь период обучения в основной школе. Предметные результаты — планируются по годам обучения.

¹

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

Место учебного предмета физическая культура в учебном плане

При разработке рабочей программы по предмету «Физическая культура» следует учитывать, что вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования» Согласно учебному плану СПБГШ «РОСТ» в 2022-2023 учебном году на изучение физической культуры в 6 классе отводится 2 ч в неделю (68 часа за год).

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся происходят на основании «Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся СПБГШ «РОСТ».

Входной контроль проводится в начале учебного года в форме сдачи контрольных нормативов по практическому материалу за предыдущий учебный год. Цель входного контроля - зафиксировать начальный уровень подготовки ученика, имеющиеся у него знания, умения и навыки, связанные с предстоящей деятельностью. Он позволяет определить исходный уровень знаний и умений учащихся, чтобы использовать его как фундамент, ориентироваться на допустимую сложность учебного материала.

Текущий контроль - это систематическая проверка и оценка образовательных результатов ученика по конкретным темам на отдельных уроках. Контроль может проводиться на каждом уроке. Возможные формы текущего контроля: устный фронтальный опрос, индивидуальный опрос, взаимоконтроль, физический диктант, самостоятельная работа, тестирование, лабораторная работа, практическая работа, решение задач, творческая работа, мини-проект. Текущий контроль проводится с целью проверки усвоения изучаемого программного материала; содержание определяются учителем с учетом степени сложности изучаемого материала, а также особенностей, обучающихся класса.

По окончании изучения каждого раздела проводится тематический контроль в форме опроса по теоретическому материалу и сдачи контрольных и технических нормативов по практическому материалу данного раздела.

Промежуточная аттестация (итоговый контроль) проводится в конце учебного года. Он имеет форму опроса по всему материалу за курс физической культуры 6 класса.

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Обязательные учебные материалы для ученика:

Физическая культура. 5,6,7 классы: Учебник для общеобразовательных организаций ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019. — 239 с.

Методические материалы для учителя:

-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:

<http://sport-men.ru/>

<https://fizcultura.ucoz.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием

статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Спортивные игры». **Баскетбол.** Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | Используемые ЭОР |
|-------------------------------------|-------------------|---|
| Лёгкая атлетика | 22 | http://www.infosport.ru/ |
| Баскетбол | 14 | http://sport-men.ru/ |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 | http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 |
| Волейбол | 14 | http://fizkulturnica.ru/ |
| Итого | 68 | |

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олим-

пейцев;

- 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

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 физ. культ. пауз 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 | Планируемые результаты обучения(личностные, метапредметные, предметные) | Контроль | Дата План/Факт |
|-----------------------------------|---|--|--|-------------------|
| Легкая атлетика (12 часов) | | | | |
| Спринтерской бег (3 часа) | | | | |
| 1 | Т/Б на уроках л/а. Высокий старт. Бег 15-30м, | инструкция по ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 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. <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. | | |
| 2 | Бег по дистанции 40-50 м. Развитие быстроты. | 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. <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | | |
| 3 | Бег на результат 60 м. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. | 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. <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – | Зачет Бег 60 м Мальчики «5»-10,2с «4»-10,6с «3»-11,2с Девочки «5»-10,4с | |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| | | умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | «4»-10,8с «3»-11,4с | |
| Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание (4 часа) | | | | |
| 4 | Т/Б при прыжках. Прыжок в длину с 7-9 шагов. | Прыжок в длину с разбега. Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения. <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – проявление доброжелательности. | | |
| 5 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Сочетание разбега и отталкивания. | Прыжок в длину с разбега. Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения. <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – проявление доброжелательности. | | |
| 6 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Контроль. | Прыжок в длину с разбега. Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения. <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – проявление доброжелательности. | Прыжок в длину Мальчики «5»-360м «4»-330м «3»-270 Девочки «5»-330м «4»-280м «3»-230м | |
| 7 | Т/Б при метании. Метание теннисного мяча в цель с 6-8 метров. | Метание в цель из разных положений. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. | | |

| | | | | |
|--|-------------------------------------|--|--|--|
| | | <p>П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К: взаимодействие – вести устный диалог по технике прыжка.</p> <p><i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.</p> | | |
| Бег на средние и длинные дистанции (5 часов) | | | | |
| 8 | Метание в цель из разных положений. | <p>Метание в цель из разных положений.</p> <p>Р: контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.</p> <p><i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.</p> | | |
| 9 | Метание в цель. Контроль. | <p>Метание в цель из разных положений.</p> <p>Р: контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.</p> <p><i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.</p> | Контроль метания по количеству попаданий в цель. | |
| 10 | Равномерный бег до 1500 м. | <p>Преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 12 мин.</p> <p>Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: инициативное сотрудничество – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания.</p> <p><i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности.</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов.</p> | | |
| 11 | Равномерный бег до 2000 м. | <p>Преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 15 мин.</p> <p>Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> | | |

| | | | | |
|-----------------------------------|--|---|---|--|
| | | <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания.</p> <p><i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности.</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов.</p> | | |
| 12 | Бег 1000 м на результат. | <p>Бегать в равномерном темпе до 15 мин.</p> <p>Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания.</p> <p><i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности.</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов.</p> | <p>Бег 1000м</p> <p>Мальчики</p> <p>«5»-5,00</p> <p>«4»-5,30</p> <p>«3»-6,00</p> <p>Девочки</p> <p>«5»-5,30</p> <p>«4»-6,00</p> <p>«3»-6,20</p> | |
| Спортивные игры (14 часов) | | | | |
| Баскетбол (14 часов) | | | | |
| 13 | Т/Б баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. | <p>Выполнять технические действия игрока. Играть в мини-баскетбол.</p> <p>Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения.</p> <p><i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p> | | |
| 14 | Ловля мяча двумя руками, бросок партнеру от груди двумя руками. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | <p>Выполнять технические действия игрока. Играть в мини-баскетбол.</p> <p>Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.</p> | | |

| | | | | |
|----|---|--|---|--|
| | | <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата. | | |
| 15 | Бросок от груди двумя руками в парах в движении. Броски в корзину после ведения мяча. | Выполнять технические действия игрока. Играть в мини-баскетбол. Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: <i>общеучебные</i> –осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> –определять общую цель и пути ее достижения. <i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире. | | |
| 16 | Броски от груди и ловля двумя руками в круге. Ведение шагом и бегом. | выполнять технические действия игрока. Играть в мини-баскетбол. Р: <i>планирование</i> выполнять действия в соответствии споставленной задачей и у условиями ее реализации. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника. <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов. | | |
| 17 | Бросок мяча от головы с места. Игра в мини-баскетбол. | выполнять технические действия игрока. Играть в мини-баскетбол. Р: <i>планирование</i> выполнять действия в соответствии споставленной задачей и у условиями ее реализации. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника. <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов. | Оценка техники бросков и ловли мяча в движении. | |
| 18 | Бросок мяча снизу двумя руками в движении. Бросок в корзину после паса партнера. | выполнять технические действия игрока. Играть в мини-баскетбол. Р: <i>планирование</i> выполнять действия в соответствии споставленной задачей и у условиями ее реализации. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника. | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| | | <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов. | | |
| 19 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок мяча снизу двумя руками в движении. | выполнять технические действия игрока. Играть в мини-баскетбол. Р: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия. <i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию. | | |
| 20 | Ведение мяча правой и левой рукой, со сменой руки в быстром темпе. | выполнять технические действия игрока. Играть в мини-баскетбол. Р: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия. <i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию. | Оценка техники ведения мяча в быстром темпе. | |
| 21 | Вырывание и выбивание мяча у противника. | взаимодействовать с партнерами в игре. Р: <i>осуществление учебных действий</i> – использовать речь для регуляции своего действия. П: <i>общеучебные</i> – применять правила и пользоваться инструкциями. К: <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. <i>Самоопределение</i> – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой. | | |
| 22 | Штрафные броски с расстояния 3 метров. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных и скоростных качеств. | взаимодействовать с партнерами в игре. Р: <i>целеполагание</i> – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. П: <i>общеучебные</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. | | |
| 23 | Броски от головы в движении. Взаимодействие | взаимодействовать с партнерами в игре. Р: <i>целеполагание</i> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. | | |

| | | | | |
|------------------------------------|---|--|-----------------------------------|--|
| | двух игроков. Нападение быстрым прорывом. | П: общеучебные –выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. К: инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач. <i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры. | | |
| 24 | Броски в корзину с ближней и средней дистанции. Броски после ведения. | 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. <i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры. | | |
| 25 | Броски в корзину с ближней и средней дистанции от головы в прыжке с сопротивлением. | 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. <i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры. | Оценка техники бросков в корзину. | |
| 26 | Учебные игры. Взаимодействие с партнерами | взаимодействовать с партнерами в игре. Р: контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат; <i>коррекция</i> вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. П: общеучебные –осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. К: взаимодействие – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания. <i>Самоопределение</i> –самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности. | | |
| Гимнастика (18 часов) | | | | |
| Висы, строевые упражнения (4 часа) | | | | |
| 27 | Т/Б на уроках гимнастики. ОРУ у гимнастической стенки. Висы и упоры. | 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: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения. <i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач. | | |
| 28 | Подъем переворотом в упор (М). Вис лежа, вис присев (Д). Эстафеты. Развитие силовых способностей. | выполнять строевые упражнения, висы. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания. <i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика». | | |
| 29 | Подъем переворотом в упор (М). Вис лежа, вис присев (Д). Эстафеты. Развитие силовых способностей. | выполнять строевые упражнения, висы. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций. <i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие. | | |
| 30 | Подтягивания на перекладине. Висы. Контроль. | выполнять строевые упражнения, висы. Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата. П: <i>общеучебные</i> – контролировать процесс и результат деятельности. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения. | Оценка техники выполнения упражнений на низкой перекладине. | |
| Лазание (4 часа) | | | | |
| 31 | ОРУ со скакалкой. Лазание по канату в три приема. Развитие силовых качеств, ловкости. | Лазать по канату в три приема. Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание. <i>Смыслообразование</i> – адаптированная мотивация учебной деятельности. | | |
| 32 | ОРУ в парах. Лазание по | лазать по канату в три приема. | | |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | канату в три приема. ОРУ с предметами. Развитие силовых качеств, ловкости. | <p>Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> -самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.</p> <p><i>Смыслообразование</i>– адаптированная мотивация учебной деятельности.</p> | | |
| 33 | ОРУ в парах. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами. Развитие силовых качеств, ловкости. | <p>лазать по канату в три приема.</p> <p>Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> -самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.</p> <p><i>Смыслообразование</i>– адаптированная мотивация учебной деятельности.</p> | | |
| 34 | Лазание по канату в три приема на количество метров. | <p>лазать по канату в три приема.</p> <p>Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> -самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.</p> <p><i>Смыслообразование</i>– адаптированная мотивация учебной деятельности.</p> | Оценка техники лазания по канату на количество метров. | |
| Прикладные упражнения, упражнения в равновесии, опорный прыжок (4 часа) | | | | |
| 35 | Передвижение по наклонной ограниченной площадке. Преодоление препятствий прыжком. Опорный прыжок. | <p>Прыжок опорный.</p> <p>Р: <i>контроль</i> –контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; <i>коррекция</i> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> -уметь применять полученные знания в различных вариантах.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью и задавать вопросы.</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> –этические потребности, ценности, чувства.</p> | | |
| 36 | Выполнение опорного прыжка | <p>Прыжок опорный.</p> <p>Р: <i>контроль</i> –контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; <i>коррекция</i> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.</p> | | |

| | | | | |
|----------------------|--|---|--|--|
| | | <p>П: <i>общеучебные</i> -уметь применять полученные знания в различных вариантах.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью и задавать вопросы.</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> –этические потребности, ценности, чувства.</p> | | |
| 37 | Выполнение опорного прыжка | <p>Прыжок опорный.</p> <p>Р: <i>контроль</i> –контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; <i>коррекция</i> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> -уметь применять полученные знания в различных вариантах.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью и задавать вопросы.</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> –этические потребности, ценности, чувства.</p> | | |
| 38 | Выполнение опорного прыжка на оценку. | <p>Прыжок опорный.</p> <p>Р: <i>контроль</i> –контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; <i>коррекция</i> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> -уметь применять полученные знания в различных вариантах.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью и задавать вопросы.</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> –этические потребности, ценности, чувства.</p> | Оценка техники выполнения опорного прыжка. | |
| Акробатика (6 часов) | | | | |
| 39 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. | <p>выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</p> <p>Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> –ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей.</p> <p><i>Смыслообразование</i>– самооценка наоснове критериев успешной учебной деятельности.</p> | | |
| 40 | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. | <p>выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</p> <p>Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> –ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления</p> | | |

| | | | | |
|-----------------------------------|--|--|---|--|
| | | окружающей. <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. | | |
| 41 | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. | выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей. <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. | | |
| 42 | Разучивание комбинации из изученных элементов. | выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей. <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. | | |
| 43 | Разучивание комбинации из изученных элементов. | выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей. <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. | | |
| 44 | Выполнение комбинации акробатических элементов на оценку. | выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Р: <i>планирование</i> – составлять план и последовательность действий. П: <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию из различных источников. К: <i>управление коммуникацией</i> – адекватно использовать речь. <i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся саморазвитию. | Оценка техники выполнения акробатического соединения. | |
| Спортивные игры (14 часов) | | | | |
| Волейбол (14 часов) | | | | |
| 45 | Т/Б на уроках волейбола. Стойки и передвижения | выполнять передачи мяча в парах. Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие | | |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| | игрока. Передача мяча сверху двумя руками. | <p>после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.</p> <p>П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.</p> <p>К: взаимодействие формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения.</p> <p><i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p> | | |
| 46 | Передача мяча сверху двумя руками в парах. | <p>выполнять передачи мяча в парах.</p> <p>Р: коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок.</p> <p>П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К: инициативное сотрудничество обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.</p> <p><i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата.</p> | | |
| 47 | Прием и передача мяча снизу двумя руками в парах. | <p>выполнять передачи мяча в парах.</p> <p>Р: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий.</p> <p>П: общеучебные – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме.</p> <p>К: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения.</p> <p><i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.</p> | | |
| 48 | нижняя прямая подача. Игра о упрощенным правилам. | <p>выполнять нижнюю подачу мяча.</p> <p>Р: оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.</p> <p>П: общеучебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.</p> <p>К: взаимодействие – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы.</p> | | |

| | | | | |
|----|--|---|-----------------------------|--|
| | | <i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе. | | |
| 49 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача через сетку с расстояния 3-5 метров. | выполнять передачи сверху и снизу. Уметь выполнять нижнюю подачу мяча. Р: <i>оценка</i> –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы. <i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе. | | |
| 50 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача через сетку с расстояния 5-6 метров. | выполнять передачи сверху и снизу. Уметь выполнять нижнюю подачу мяча. Р: <i>оценка</i> –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы. <i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе. | Оценка техники подачи мяча. | |
| 51 | Комбинации из разученных элементов. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча перед собой. | выполнять передачи сверху и снизу. Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: <i>общеучебные</i> –осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> –определять общую цель и пути ее достижения. <i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире. | | |
| 52 | Передача мяча сверху двумя руками над собой. | выполнять передачи сверху и снизу. Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: <i>общеучебные</i> –осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> –определять общую цель и пути ее | | |

| | | | | |
|----|---|---|-----------------------------------|--|
| | | <p>достижения. <i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.</p> | | |
| 53 | Прием мяча после подачи. | <p>выполнять передачи сверху и снизу. Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: <i>общеучебные</i> – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения. <i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.</p> | | |
| 54 | Прием мяча после подачи над собой. | <p>выполнять передачи сверху и снизу. Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы. <i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.</p> | | |
| 55 | Прием мяча после подачи и передача партнеру. | <p>выполнять передачи сверху и снизу. Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы. <i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.</p> | Оценка техники приема мяча. | |
| 56 | Сочетание игровых действий: подача, прием после подачи, пас партнеру. | <p>выполнять передачи сверху и снизу. Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: <i>общеучебные</i> – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме.</p> | | |

| | | | | |
|-----------------------------------|---|--|-------------------------|--|
| | | <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения.</p> <p><i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.</p> | | |
| 57 | Учебные игры по упрощенным правилам. | <p>выполнять передачи сверху и снизу.</p> <p>Р: <i>прогнозирование</i> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.</p> <p>П: <i>информационные</i>– получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы.</p> | | |
| Легкая атлетика (10 часов) | | | | |
| Прыжки в высоту (3 часа) | | | | |
| 58 | Т/Б при прыжках в высоту. Прыжок в высоту с 5-8 беговых шагов способом перешагивания. | <p>выполнять прыжок в высоту перешагиванием с разбега.</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> –выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью.</p> <p><i>Самоопределение</i> – установка на здоровый образ жизни.</p> | | |
| 59 | Прыжок в высоту с 5-8 беговых шагов способом перешагивания. | <p>выполнять прыжок в высоту перешагиванием с разбега.</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> –выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью.</p> <p><i>Самоопределение</i> – установка на здоровый образ жизни.</p> | | |
| 60 | Прыжок в высоту с 5-8 беговых шагов способом перешагивания на | <p>выполнять прыжок в высоту перешагиванием с разбега.</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> | Оценка техники прыжка в | |

| | | | | |
|---|---|---|-------------------------------|--|
| | результат. | <p>П: <i>общеучебные</i> –выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью.</p> <p><i>Самоопределение</i> – установка на здоровый образ жизни.</p> | высоту с разбега. | |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (3 часа) | | | | |
| 61 | Старт с опорой на одну руку. Бег с ускорением 10-15 м, 30-40м. Встречная эстафета. | <p>пробегать с максимальной скоростью 60м со старта с опорой на одну руку.</p> <p>Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты.</p> <p>П: <i>логические</i> –подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание.</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> –этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера.</p> | | |
| 62 | Старт с опорой на одну руку. Бег с ускорением 10-15 м, 30-40м. Встречная эстафета. | <p>пробегать с максимальной скоростью 60м со старта с опорой на одну руку.</p> <p>Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты.</p> <p>П: <i>логические</i> –подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание.</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> –этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера.</p> | | |
| 63 | Бег 50-60 м. Эстафета с передачей эстафетной палочки. Теория: правила соревнований по эстафетному бегу. | <p>пробегать с максимальной скоростью 60м со старта с опорой на одну руку.</p> <p>Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты.</p> <p>П: <i>логические</i> –подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание.</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> –этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера.</p> | | |
| 64 | Бег на результат 60 метров. | <p>пробегать с максимальной скоростью 60м со старта с опорой на одну руку.</p> <p>Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты.</p> | Зачет Бег 60 м Мальчики | |

| | | | | |
|-------------------------|---|---|---|--|
| | | <p>П: <i>логические</i> –подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание.</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> –этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера.</p> | <p>«5»-9,8с «4»- 10,4с «3»-11,1с Девочки «5»-10,3с «4»-10,6с «3»-11,2с</p> | |
| Метание в даль (4 часа) | | | | |
| 65 | Т/Б по метанию. Метание теннисного мяча вдаль. | <p>метать с разбега.</p> <p>Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.</p> <p>П: <i>знаково-символические</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; <i>логические</i> устанавливать причинно-следственные связи.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение.</p> <p><i>Смыслообразование</i>– самооценка на основе критериев успешной деятельности.</p> | | |
| 66 | Метание теннисного мяча с разбега 5-7 шагов. | <p>метать с разбега.</p> <p>Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.</p> <p>П: <i>знаково-символические</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; <i>логические</i> устанавливать причинно-следственные связи.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение.</p> <p><i>Смыслообразование</i>– самооценка на основе критериев успешной деятельности.</p> | | |
| 67 | Метание теннисного мяча на результат. Теория: Правила соревнований по метанию. Виды метательных снарядов. | <p>метать с разбега.</p> <p>Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.</p> <p>П: <i>знаково-символические</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; <i>логические</i> устанавливать причинно-следственные связи.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение.</p> <p><i>Смыслообразование</i>– самооценка на основе критериев успешной деятельности.</p> | <p>Метание Мальчики «5»-36м «4»-29м «3»-21м Девочки «5»-23м «4»-18м «3»-15м</p> | |
| 68 | Равномерный бег до 1000 м. Развитие выносливости. | <p>Бег на средние дистанции</p> <p>Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ</p> | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>действия во время эстафеты.</p> <p>П: <i>логические</i> –подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание.</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> –этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера.</p> | | |
|--|--|--|--|--|

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 |

Ссылка на уроки: <https://join.skype.com/zTzXKo7yUeDf>