1. **Пояснительная записка**

 Данная рабочая программа разработана в соответствии:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ РФ «Об образовании в РФ»;

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

- Примерной программой по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год;

- Образовательной программой МАОУ «Уртазымская СОШ» ООО;

- Требованиями к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

- Региональным базисным учебным планом, утвержденном МО Оренбургской области **(**Приказ № 01 – 21/978 от 23.07.2020г «О формировании учебных планов начального общего, основного общего образования в образовательных учреждений Оренбургской области в 2020 – 2021 учебном году») и учебного плана МАОУ «Уртазымская СОШ» на 2020 – 2021 учебный год Приказ №110 от 31.08.2020г.., основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014г.

Учебный предмет ОБЖ интегрируется в учебный предмет Физическая культура.

**Цели и задачи реализации программы.**

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

***Целью***школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе, начиная с 5-го класса, данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 6-х классах ориентируется на решение следующих **задач:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
* формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

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

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

 Уроки с **образовательно-тренировочной** направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей.
 **Планируемый результат** – укрепление здоровья, улучшение уровня физической и функциональной подготовленности.

**Общая характеристика учебного курса**

 Предметом обучения физической культуры в 6 классе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

**Место учебного курса в учебном плане**

 Учебный предмет ОБЖ интегрируется в учебный предмет Физическая культура – 34ч.

10ч включено в раздел «Легкая атлетика», 6ч в «Баскетбол», 6ч в «Гимнастика», 8ч в «Лыжная подготовка» и 4ч в «Волейбол».

 Курс «Физическая культура» представлен в предметной области «Физическая культура» и изучается из рас­чёта З часа в неделю (в 6 классе – 102 часа). Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания".

**Формы контроля:**

* Предварительный: проводится в начале учебного года.
* Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися (самоконтроль) и учителем.
* Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
* Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
* Итоговый: проводиться в конце учебного года.
1. **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного предмета**

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 6 классе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты**отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

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

***В области нравственной культуры:***

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

***В области трудовой культуры:***

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

***В области эстетической культуры:***

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

В области коммуникативной культуры:

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

***В области физической культуры:***

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

      **Метапредметные результаты**характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуютсякак **в**рамках образовательного процесса (умение учиться), так и **в**реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего **в**универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулироватьдля себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективныеспособы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,определять способы действий врамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты па основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

***В области познавательной культуры:***

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

 ***В области нравственной культуры:***

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

 ***В области трудовой культуры***:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

 ***В области эстетической культуры:***

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

 ***В области коммуникативной культуры:***

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

 ***В области физической культуры:***

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

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

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

***В области познавательной культуры:***

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

***В области нравственной культуры:***

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

***В области трудовой культуры***:

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

***В области эстетической культуры:***

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

 ***В области коммуникативной культуры:***

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

 ***В области физической культуры:***

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

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

*Учащийся 6 класса научится:*

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

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

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

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Учащийся 6 класса получит возможность научиться:*

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

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

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Учащийся 6 класса научится:*

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

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

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

*Учащийся 6 класса получит возможность научиться:*

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

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

**Физическое совершенствование**

*Учащийся 6 класса научится*:

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

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

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

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

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

*Учащийся 6 класса получит возможность научиться:*

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

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

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

1. **Содержание учебного предмета**

 **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.**  Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально – прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**  Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**  Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** . оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

**Гимнастика с основами акробатики.**

 Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Легкая атлетика.**

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах. Торможения, повороты, спуски.

**Спортивные игры**

        **Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

 **Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).  Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

***Прикладно – ориентированная подготовка***. Прикладно – ориентированные упражнения.

***Упражнения общеразвивающей направленности***. Общефизическая подготовка.

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

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

***Лыжная подготовка (лыжные гонки).*** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

1. **Тематическое планирование по физической культуре**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Глава, тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Легкая атлетика  | 30 часов |
| 2 | Лыжная подготовка | 24 часа |
| 3 | Спортивные игры (баскетбол)  | 15 час |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики  | 21 час  |
| 5 | Спортивный игры (волейбол)  | 12 часов |
|  | **Итого**  | **102 ч** |

**Учебно – тематический план по ОБЖ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ модуля, раздела, темы*** | ***Наименование модулей, разделов, тем*** | ***Количество часов*** |
| **Модуль-1** | **Основы безопасности личности, общества и государства** | **25** |
| **Раздел-1** | **Основы комплексной безопасности** | **25** |
| Тема 1 | Подготовка к активному отдыху на природе | 6 |
| Тема 2 | Активный отдых на природе и безопасность | **5** |
| Тема З | Дальний (внутренний) и выездной туризм. Меры безопасности | 6 |
| Тема 4 | Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде | 4 |
| Тема 5 | Опасные ситуации в природных условиях | 4 |
|  | Итоговое занятие |  |
| **Модуль-2** | **Основы медицинских знаний и здорового образа жизни** | **9** |
| **Раздел-4** | **Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи** | **4** |
| Тема 6 | Первая медицинская помощь при неотложных состояниях | **4** |
| **Раздел-3** | **Основы здорового образа жизни** | **5** |
| Тема 7 | Здоровье человека и факторы, на него влияющие | **5** |
|  | Итоговое занятие |  |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ** | **34** |

**Приложение**

**Календарно - тематическое планирование 6 класс**

**И. – интегрированный урок**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Дата план | Тема урока | Тип урока | Вид контроля | Элементы содержания | Домашнее задание | Дата факт  |
| **Легкая атлетика (12 часов)** |
| 1 | 2.09 | Обучение технике высокого старта. | Вводный | Текущий | Высокий старт 15-20 м, бег по дистанции (4050м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. | Комплекс 1 |  |
| 2 | 4.09 | Закрепление технике стартового разгона. | Комбинированный | Текущий | Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. | Комплекс 1 |  |
| 3 | 7.09 | Закрепление технике бега по дистанции.**И.** Природа и человек | Комбинированный | Текущий | Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. | Комплекс 1 |  |
| 4 | 9.09 | Совершенствование технике эстафетного бега. | Совершенствование  | Текущий | Бег 30 м на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Комплекс 1 |  |
| 5 | 11.09 | Совершенствование технике высокого старта.**И.** Ориентирование на местности | Контрольный | Мальчики: 10.0; 10.4; 10.8.Девочки 10.4; 10.8; 11.2. | Бег 60 м на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Комплекс 1 |  |
| 6 | 14.09 | Обучение технике прыжка в длину с разбега. | Комбинированный | Текущий | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель ( 1 х 1 ) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. | Комплекс 1 |  |
| 7 | 16.09 | Обучение технике метания мяча. **И.** Определение своего местонахождения и направления движения на местности | Комбинированный | Текущий | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель ( 1 х 1 ) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  | Комплекс 1 |  |
| 8 | 18.09 | Закрепление техники разбега и отталкивания.  | Комбинированный | Текущий | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | Комплекс 1 |  |
| 9 | 21.09 | Закрепление технике разбега в метание. | Комбинированный | Оценка техники прыжка в длину и метание мяча в цель. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | Комплекс 1 |  |
| 10 | 23.09 | Совершенствование технике прыжка в длину с разбега. | Учетный | Мальчики: 3.70-3.30-3.00 Девочки: 3.10-3.00- 2.60 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.  | Комплекс 1 |  |
| 11 | 25.09 | Совершенствование технике метания мяча.И. Подготовка к выходу на природу | Комбинированный | Текущий | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.  | Комплекс 1 |  |
| 12 | 28.09 | Бег на средние дистанции. Совершенствование техники бега по дистанции.  | Комбинированный | Текущий | Бег 1000 м . ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Комплекс 1 |  |
| 13 | 30.09 | Сдача контрольного норматива. | Комбинированный | Мальчики: 5.00; 5.30; 6.00. Девочки: 5.30; 6.00; 6.20. | Бег 1000 м на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Комплекс 1 |  |
| **Спортивные игры баскетбол (15 часов)** |  |  |
| 14 | 2.10 | Обучение стойке баскетболиста, передвижениям, поворотам, остановкам.**И.** Определение места для бивака и организация бивачных работ | Изучение нового материала  | Текущий |  Инструктаж по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.  |  | Комплекс 2 |
| 15 | 5.10 | Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди. | Комбинированный | Текущий | Инструктаж по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.  |  | Комплекс 2 |
| 16 | 7.10 | Закрепление технике передачи мяча двумя руками от груди. **И.** Определение необходимого снаряжения для похода | Совершенствование | Оценка техники передачи мяча двумя руками от груди в движении. |  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.  |  | Комплекс 2 |
| 17 | 9.10 | Обучение технике ведения мяча. | Обучение | Текущий |  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.  |  | Комплекс 2 |
| 18 | 12.10 | Закрепление технике ведения мяча. | Комбинированный |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол  |  | Комплекс 2 |
| 19 | 14.10 | Совершенствование техники ведения мяча. **И**. Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе | Комбинированный | Оценка техники ведения мяча с изменением направления. |  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.  |  | Комплекс 2 |
| 20 | 16.10 | Совершенствование техники передачи мяча. | Комбинированный |  Текущий |  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.  |  | Комплекс 2 |
| 21 | 19.10 | Совершенствование техники ведения мяча. | Комбинированный | Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.  |  | Комплекс 2 |
| 22 | 21.10 | Обучение технике броска мяча.**И.** Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности | Комбинированный | Текущий |  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.  |  | Комплекс 2 |
| 23 | 23.10 | Закрепление технике броска мяча. | Комбинированный | Текущий |  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Развитие координационных способностей. Правила игры . |  | Комплекс 2 |
| 24 | 6.11 | Совершенствование техники броска мяча. | Комбинированный | Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли  |  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.  |  | Комплекс 2 |
| 25 | 09.11 | Обучение тактики свободного нападения.**И.** Подготовка и проведение лыжных походов | Обучение | Текущий |  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Тактика свободного нападения. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. |  | Комплекс 2 |
| 26 | 11.11 | Закрепление тактики свободного нападения. | Комбинированный | Текущий |  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Тактика свободного нападения. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.  |  | Комплекс 2 |
| 27 | 13.11 | Совершенствование тактики свободного нападения. | Комбинированный | Текущий |  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.  |  | Комплекс 2 |
| 28 | 16.11 | Обучение техники позиционного нападения.**И**. Водные походы и обеспечение безопасности | Обучение | Текущий | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила  |  | Комплекс 2 |
| **Гимнастика (21 час)** |
| 29-30 | 18.1120.11 | Обучение строевым упражнениям и висам. Развитие силовых способностей. | Изучение нового материала | Текущий | ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. |  | Комплекс 3 |
| 31-32 | 23.1125.11 | Закрепление строевым упражнениям и висам. Развитие силовых способностей.**И**.Велосипедные походы и безопасность туристов | Совершенствование ЗУН | Текущий |  Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. |  | Комплекс 3 |
| 33-34 | 27.1130.11 | Совершенствование строевых упражнений и висов. Развитие силовых способностей. | Совершенствование ЗУН | Оценка техники выполнения упражнений |  Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). ОРУ на месте без предметов. Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. |  | Комплекс 3 |
| 35 | 2.12 | Сдача контрольного норматива.**И**. Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме | Учетный | Мальчики: 7-4-1Девочки 13-11-3 | Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа, Вис присев ( девочки ). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. |  | Комплекс 3 |
| 36-37-38 | 4.127.129.12 | Обучение технике акробатики.**И.** Акклиматизация человека в различных климатических условиях | Изучение нового материала | Текущий | Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. |  | Комплекс 3 |
| 39 | 11.12 | Закрепление технике акробатики.**И.** Акклиматизация в горной местности | Комплексный | Текущий | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. |  | Комплекс 3 |
| 40-41 | 14.1216.12 | Совершенствование техники акробатики. | Комплексный | Текущий | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. |  | Комплекс 3 |
| 42 | 18.12 | Совершенствование техники акробатики.**И.** Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта | Совершенствование ЗУН | Текущий | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. |  | Комплекс 3 |
| 43 | 21.12 | Совершенствование техники акробатики. | Совершенствование ЗУН | Текущий | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. |  | Комплекс 3 |
| 44 | 23.12 | Совершенствование техники акробатики. | Учетный | Выполнение кувырков на технику. Лазание по канату. | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. |  | Комплекс 3 |
| 45-46 | 25.1228.12 | Развитие гибкости**И.** Обеспечение личной безопасности на водном транспорте | совершенствование | текущий | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. |  | Комплекс 3 |
| 47 | 11.01 | Прыжки «змейкой» через скамейку | совершенствование | текущий | Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. |  | Комплекс 3 |
| 48 | 13.01 | Развитие силовых способностей**И.** Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте | комплексный | Корректировка техники | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. |  | Комплекс 3 |
| 49 | 15.01 | Развитие координационных способностей | комплексный | текущий | Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. |  | Комплекс 3 |
| **Лыжная подготовка (24 часа)** |
| 50 | 18.01 | Обучение технике попеременного двухшажного хода. | Обучение | Текущий | Инструктаж по лыжной подготовке. Напомнить о температурном режиме, одежде и обуви лыжника, подгонке лыжных креплений. Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м.  |  | Комплекс 4 |
| 51-52 | 20.0122.01 | Закрепление технике попеременного двухшажного хода. | Комплексный | Текущий | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м.  |  | Комплекс 4 |
| 53 | 25.01 | Обучение технике одновременного двухшажного хода. | Обучение | Текущий  | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м. |  | Комплекс 4 |
| 54-55 | 27.0129.01 | Закрепление технике одновременного двухшажного хода.  | Комплексный | Оценка техники попеременного двухшажного  | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти 1000м. |  | Комплекс 4 |
| 56 | 1.02 | Обучение технике одновременного бесшажного хода.**И**. Автономное существование человека в природе | Обучение | Текущий | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м. |  | Комплекс 4 |
| 57-58 | 3.025.02 | Закрепление технике одновременного бесшажного хода. | Комплексный | Оценка техники одновременного бесшажного хода. | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м. |  | Комплекс 4 |
| 59 | 8.02 | Обучение технике одновременного одношажного хода.**И.** Добровольная автономия  человека в природной среде | Обучение | Текущий | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить одновременному одношажному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м. |  | Комплекс 4 |
| 60-61 | 10.0212.02 | Закрепление технике одновременного одношажного хода. | Комплексный | Оценка техники одновременного одношажного хода. | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить одновременному одношажному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м. |  | Комплекс 4 |
| 62 | 15.02 | Обучение технике спуску со склона, подъему «елочкой».**И.** Вынужденная автономия  человека в природной среде | Обучение | Текущий | Повторить технику спусков со склона в средней стойке. Учить подъему елочкой на склон. Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе с применением изученных ходов. |  | Комплекс 4 |
| 63-64 | 17.0219.02 | Закрепление технике спуску со склона, подъему «елочкой». | Комплексный | Текущий | Повторить технику спусков со склона в средней стойке. Учить подъему елочкой на склон. Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе с применением изученных ходов. |  | Комплекс 4 |
| 65 | 22.02 | Обучение технике торможения «плугом».**И.** Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании | Обучение | Текущий | Совершенствовать технику спусков со склона в средней стойке. Совершенствовать технику подъема елочкой на склон. Учить в момент спуска торможению плугом. Пройти дистанцию до 2 км с попеременной скоростью.  |  | Комплекс 4 |
| 66-67 | 24.0226.02 | Закрепление технике торможения «плугом». | Комплексный | Оценка техники спуска со склона и торможения плугом. | Совершенствовать технику спусков со склона в средней стойке. Совершенствовать технику подъема елочкой на склон. Учить в момент спуска торможению плугом. Пройти дистанцию до 2 км с попеременной скоростью.  |  | Комплекс 4 |
| 68 | 1.03 | Совершенствование техники лыжных ходов | Совершенствование | Текущий | Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов. Провести круговую эстафету 2-3 раза с этапом до 150 м.  |  | Комплекс 4 |
| 69 | 3.03 | Совершенствование техники лыжных ходов**И.** Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях | Совершенствование | Текущий | Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов. Провести круговую эстафету 2-3 раза с этапом до 150 м.  |  | Комплекс 4 |
| 70 | 5.03 | Совершенствование техники лыжных ходов | Учетный | Оценка двигательных качеств | Провести соревнования на дистанции 1 км – девочки и 2 км – мальчики. |  | Комплекс 4 |
| 71-72 | 10.0312.03 | Прохождение дис­танции изученны­ми лыжными хо­дами**И.** Укусы насекомых и защита от них | Совершенствование | Текущий | Прохождение дистанции одновре­менным, попеременным, ходами до 3 км. Без учёта времени |  | Комплекс 4 |
| 73 | 15.03 | Совершенствование техники лыжных ходов | Совершенствование | Мальчики: 12.30- 13.00 – 13.30Девочки: 6.15 – 6.45 – 7.30 | Провести соревнования на дистанции 1 км – девочки и 2 км – мальчики. |  | Комплекс 4 |
|  |  | **Спортивные игры волейбол (6 часов)** |  |  |  |  |  |
| 74 | 17.03 | Обучение технике стойке волейболиста и перемещениям.**И**. Клещевой энцефалит и его профилактика | Совершенствование | Текущий | Инструктаж по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. |  | Комплекс 1 |
| 75 | 19.03 | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху. | Обучение | Текущий |  Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. |  | Комплекс 1 |
| 76 | 29.03 | Закрепление технике передачи мяча двумя руками сверху. | Комбинированный | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах. |  Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. |  | Комплекс 1 |
| 77 | 31.03 | Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу.**И.** Контроль знаний по теме «Безопасность в природе на отдыхе» | Совершенствование ЗУН | Текущий |  Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. |  | Комплекс 1 |
| 78 | 2.04 | Закрепление технике передачи мяча двумя руками снизу. | Обучение | Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах. |  Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. |  | Комплекс 1 |
| 79 | 5.04 | Обучение технике нижней подачи мяча. | Комбинированный | Текущий |  Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. |  | Комплекс 1 |
|  |  | **Спортивные игры волейбол (6 часов)** |  |  |  |  |  |
| 80 | 7.04 | Обучение технике нападающего удара.**И**. Личная гигиена и оказание первой медицинской помощи в природных условиях | Совершенствование | Оценка техники нижней прямой подачи. |  Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. |  | Комплекс 1 |
| 81 | 9.04 | Закрепление технике нападающего удара.  | Совершенствование ЗУН | Текущий |  Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. |  | Комплекс 2 |
| 82 | 12.04 | Совершенствование технике нападающего удара. **И.**Оказание первой медицинской помощи при травмах | Совершенствование ЗУН | Текущий |  Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. |  | Комплекс 2 |
| 83 | 14.04 | Совершенствование тактики игры. | Комбинированный | Текущий | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. |  | Комплекс 2 |
| 84 | 16.04 | Совершенствование тактики игры.**И**. Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, отморожении и ожоге | Совершенствование ЗУН | Текущий |  Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. |  | Комплекс 2 |
| 85 | 19.04 | Совершенствование тактики игры. | Совершенствование ЗУН | Текущий  |  Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. |  | Комплекс 2 |
| **Легкая атлетика ( 18 часов)** |
| 86 |  21.04 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | Комбинированный | Текущий |  |  |
| 87 | 23.04 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.**И.** Оказание первой медицинской помощи при укусах змей и насекомых | Совершенствование ЗУН | Текущий |  | Комплекс 2 |
| 88 | 26.04 | Обучение технике низкого старта. | Комбинированный | Текущий |  | Комплекс 2 |
| 89 | 28.04 | Закрепление технике стартового разгона. | Комбинированный | Текущий |  | Комплекс 2 |
| 90 | 30.04 | Совершенствование техники бега по дистанции и финишированию**И**. Здоровый образ жизни и профилактика утомлений | Совершенствование знаний, умений, навыков | Текущий |  | Комплекс 2 |
| 91 | 5.05 | Сдача контрольного норматива. | Учетный | Мальчики: 9.5;; 9.8 ; 10.2.Девочки: 9.8 ; 10.4; 10.9. |  | Комплекс 2 |
| 92 | 7.05 | Преодоление препятствий**И.** Компьютер и его влияние на здоровье | Обучение | текущий |  | Комплекс 2 |
| 93 | 12.05 | Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». | Комбинированный | Текущий |  | Комплекс 2 |
| 94 | 14.05 | Закрепление технике прыжка в длину способом «согнув ноги».**И.** Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека | Учетный | Мальчики: 350, 330, 300.Девочки: 310, 300, 260. |  | Комплекс 2 |
| 95 | 17.05 | Совершенствование техники бега по дистанции. | Комбинированный | Текущий |  | Комплекс 2 |
| 96 | 19.05 | Совершенствование техники бега по дистанции.**И.** Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека | Комбинированный | Текущий |  | Комплекс 2 |
| 97-98 | 21.0524.05 | Развитие скоростно-силовых способностей.  | обучение | текущий |  | Комплекс 2 |
| 99 | 26.05 | Обучение технике метания мяча.**И.** Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ | Комбинированный | Текущий |  | Комплекс 2 |
| 100-101 | 28.0531.05 | Закрепление технике метания мяча. | Учетный | Оценка техники метания: Мальчики: 30 – 25 – 22 мДевочки: 25 – 21 – 18 м. |  | Комплекс 2 |
| 102 |  | Резерв  |  |  |  |  |

**Уровень физической подготовленности**

**Мальчики**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка«3» |
| Бег 60 метров (сек) | 9,8 | 10,4 | 11,1 |
| Бег, кросс 1000 метров (мин) | 4.30 | 4.50 | 5.00 |
| Прыжок в длину с места | 190 | 180 | 170 |
| Подтягивание | 7 | 5 | 3 |
| Поднимание туловища из положения лежа (30с) | 23 | 20 | 15 |
| Челночный бег 3 \* 10 метров (сек) | 8,3 | 8,6 | 9,3 |
| Наклон вперед из положения сидя | 10 | 7 | 2 |

### Девочки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка«3» |
| Бег 60 метров (сек) | 10,3 | 10,6 | 11,2 |
| Бег, кросс 1000 метров (мин) | 4.40 | 5.00 | 6.00 |
| Прыжок в длину с места | 180 | 165 | 150 |
| Отжимание от пола | 18 | 15 | 10 |
| Поднимание туловища из положения лежа (30 с) | 21 | 16 | 13 |
| Челночный бег 3 \* 10 метров (сек) | 8,8 | 9,1 | 10.0 |
| Наклон вперед из положения сидя | 16 | 10 | 5 |

**Критерии оценивания по физической культуре**

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

**Оценка физкультурных знаний**

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

***Оценка «5»*** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

***Оценка «4»*** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

***Оценку «3»*** обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

**Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)**

 ***Оценка «5»*** — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

 ***Оценка «4»*** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

 ***Оценка «3»*** — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

 Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

 Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

 Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

 Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

 Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

***Оценка «5»*** — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

 ***Оценка «4»*** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

 ***Оценка «3»*** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.