**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Основная школа № 41»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания  методического объединения учителей  от 28.08.2020 года.  Руководитель | СОГЛАСОВАНО  Зам. директора по УВР  Белякова М.В.  28.08.2020 года | УТВЕРЖДЕНО  Приказ № 01-02/ 48.3    От 28.08.2020 года  Директор МОУ ОШ № 41  Савина В.А. | УТВЕРЖДЕНО  Решением педагогического Совета  От 28.08.2020 года  Протокол №  Председатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По \_физической культуре\_\_\_\_\_

(указать учебный предмет)

Уровень образования (класс) начальное общее образование 6 «А» класс\_\_\_

(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 68 часов

Учитель \_Суслова Елена Алексеевна\_

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы А. П. Матвеева «Физическая культура». М., «Просвещение» 2011 год

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

**Ярославль, 2020**

**Пояснительная записка**

Программа по физической культуре  для 6 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного  общего  образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего  образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре(Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год)

- с авторской программой  В.И.Лях «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2011 год.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04 2011г.).
* Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
* О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Специфической **целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности

физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцировании основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых. скоростных, выносливости, силы и гибкости);

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

• выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными вилами спорта в свободное время;

• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• воспитание инициативности, самостоятельности .взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Для реализации Рабочей программы используется учебник для учащихся 5 – 7 классов. Физическая культура. Автор М.Я.Виленский, Москва: Просвещение, 2011.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102ч**  в год, 3 урока в неделю.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся по­требностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

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

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

**Деятельностный подход** заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

**Интенсификация и оптимизация** состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.);развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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

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

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

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

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

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

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

**Виды 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.

**2.Общая характеристика учебного курса**

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования:

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Закона «Об образовании в Российской Федерации;

• Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

• примерной программы основного общего образования по физической культуре;

• Письмо Минобрнауки РФ от 19.11. 2010 г. № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях»

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Программный материалв 6 классах

рассчитан на 102 часа в год, в учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часа.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

**3.Описание места учебного курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 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.

Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

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

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

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

**4.Планируемые результаты**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

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

**Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

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

**Метапредметные результаты ( регулятивные, познавательные, коммуникативные )**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

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

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвиваюших, 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 счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**5.Содержание курса**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.**  Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.  
**Базовые понятия физической культуры.** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.  
**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкульт паузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной ( физкультурной ) деятельности

**Организация и проведение занятий физической культурой.**  Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз( подвижных перемен ).  
Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**  Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.  
Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.  
**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики *(10 ч).***

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.  
Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.  
Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).  
Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком).  Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика (*38ч).***

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры (*38ч)***

**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.

***Лыжная подготовка (16ч)***

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

**6.Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование  раздела  программы | Тема урока | Кол-во  часов | Тип урока | Элементы содержания | Характеристика основных видов деятельности учащихся | Вид контроля | Д/з | Дата | |
| 1. | **1 четверть**  **Легкая атлетика** | Обучение технике высокого старта. | **6** | Вводный | Высокий старт 15-20 м, бег по дистанции (4050м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. | Изучают историю легкой атлетики.  Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Текущий | Комплекс 1 |  | |
| 2. |  | Закрепление техники стартового разгона. |  | Комбинированный | Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Текущий | Комплекс 1 |  | |
| 3. |  | Закрепление техники бега по дистанции. |  | Комбинированный | Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | Текущий | Комплекс 1 |  | |
| 4. |  | Совершенствование техники финиширования. |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | Высокий старт 15-30м, финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. | Текущий | Комплекс 1 |  | |
| 5. |  | Совершенствование техники эстафетного бега. |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | Бег 30 м на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | Текущий | Комплекс 1 |  | |
| 6. |  | Совершенствование техники высокого старта. |  | Контрольный | Бег 60 м на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | Мальчики: 10.0; 10.4; 10.8.  Девочки  10.4; 10.8; 11.2. | Комплекс 1 |  | |
| 7. |  | Обучение технике прыжка в длину с разбега. | **6** | Комбинированный | 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. | Применяют прыжковые упражнения. | Текущий | Комплекс 1 |  | |
| 8. |  | Обучение технике метания мяча. |  | Комбинированный | 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. | Соблюдают правила безопасности. | Текущий | Комплекс 1 |  | |
| 9. |  | Закрепление техники разбега и отталкивания. |  | Комбинированный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. | Текущий | Комплекс 1 |  | |
| 10. |  | Закрепление техники разбега в метание. |  | Комбинированный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. | Оценка техники прыжка в длину и метание мяча в цель. | Комплекс 1 |  | |
| 11. |  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. |  | Учетный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. | Мальчики: 3.70-3.30-3.00 Девочки: 3.10-3.00- 2.60 | Комплекс 1 |  | |
| 12. |  | Совершенствование техники метания мяча. |  | Комбинированный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Соблюдают правила безопасности. | Текущий |  |  | |
| 13. |  | Бег на средние дистанции. Совершенствование техники бега по дистанции. | **2** | Комбинированный | Бег 1000 м . ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | Текущий | Комплекс 1 |  | |
| 14. |  | Сдача контрольного норматива. |  | Комбинированный | Бег 1000 м на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | Мальчики: 5.00; 5.30; 6.00. Девочки: 5.30; 6.00; 6.20. |  |  | |
| 15. | **Кроссовая подготовка** | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | **6** | Комбинированный | Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. | Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. |  | Комплекс 1 |  |
| 16. |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий |  | Совершенствование ЗУН | Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. | Текущий | Комплекс 1 |  |
| 17. |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. |  | Совершенствование ЗУН | Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. | Текущий | Комплекс 1 |  |
| 18. |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий |  | Совершенствование ЗУН | Равномерный бег до 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. | Текущий | Комплекс 1 |  |
| 19. |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий |  | Совершенствование ЗУН | Равномерный бег до 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. | Текущий | Комплекс 1 |  |
| 20. |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий |  | Учетный | Бег 2000м. Развитие выносливости. | Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. | Без учета времени | Комплекс 1 |  |
| 21. | **Гимнастика** | Обучение строевым упражнениям и висам. Развитие силовых способностей. | **4** | Изучение нового материала | 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. | Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | Текущий | Комплекс 1 |  |
| 22. |  | Закрепление строевым упражнениям и висам. Развитие силовых способностей. |  | Совершенствование ЗУН | 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. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. |  | Комплекс 1 |  |
| 23. |  | Совершенствование строевых упражнений и висов. Развитие силовых способностей. |  | Совершенствование ЗУН | 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. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | Оценка техники выполнения упражнений | Комплекс 1 |  |
| 24. |  | Сдача контрольного норматива. |  | Учетный | Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа, Вис присев ( девочки ). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | Мальчики: 7-4-1  Девочки13-11-3 | Комплекс 1 |  |
| 25. | **Баскетбол** | Обучение стойке баскетболиста, передвижениям, поворотам, остановкам. | **24** | Изучение нового материала | 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. | Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.  Соблюдают правила безопасности. | Текущий | Комплекс 2 |  |
| 26. |  | Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди. |  | Комбинированный | 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. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  | Комплекс 2 |  |
| 27. |  | Закрепление техники передачи мяча двумя руками от груди. |  | Совершенствование | 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. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Оценка техники передачи мяча двумя руками от груди в движении. | Комплекс 2 |  |
| 28. | **2 четверть** | Обучение технике ведения мяча. |  | Обучение | 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. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Текущий | Комплекс 2 |  |
| 29. |  | Закрепление техники 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. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  | Комплекс 2 |  |
| 30. |  | Совершенствование техники 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. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Оценка техники ведения мяча с изменением направления. | Комплекс 2 |  |
| 31. |  | Совершенствование техники передачи 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. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  | Комплекс 2 |  |
| 32. |  | Совершенствование техники 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. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока | Комплекс 2 |  | | | |
| 33. |  | Обучение технике броска мяча. |  | Комбинированный | 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. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  | Комплекс 2 |  | | | |
| 34. |  | Закрепление техники броска мяча. |  | Комбинированный | 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 . | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Текущий | Комплекс 2 |  | | | |
| 35. |  | Совершенствование техники броска мяча. |  | Комбинированный | 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. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли | Комплекс 2 |  | | | |
| 36. |  | Обучение тактики свободного нападения. |  | Обучение | 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. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |  | Комплекс 2 |  | | | |
| 37. |  | Закрепление тактики свободного нападения. |  | Комбинированный | 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. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |  | Комплекс 2 |  | | | |
| 38. |  | Совершенствование тактики свободного нападения. |  | Комбинированный | 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. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |  | Комплекс 2 |  | | | |
| 39. |  | Обучение технике позиционного нападения. |  | Обучение | 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. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила |  | Комплекс 2 |  | | | | |
| 40. |  | Закрепление техники позиционного нападения. |  | Комбинированный | 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. Нападение быстрым прорывом. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |  | Комплекс 2 |  | | | | |
| 41. |  | Обучение технике штрафного броска. |  | Комбинированный | 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. Нападение быстрым прорывом. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |  | Комплекс 2 |  | | | | |
| 42. |  | Закрепление техники штрафного броска. |  | Комбинированный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |  | Комплекс 2 |  | | | | |
| 43. |  | Обучение технике нападения быстрым прорывом. |  | Комбинированный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки | Комплекс 2 |  | | | | | | |
| 44. |  | Закрепление техники нападения быстрым прорывом. |  | Комбинированный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Передача мяча в тройках в движении. В парах передача набивного мяча. Учебная игра. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |  | Комплекс 2 |  | | | | | | |
| 45. |  | Совершенствование техники нападения быстрым прорывом. |  | Комбинированный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Передача мяча в тройках в движении. В парах передача набивного мяча. Учебная игра. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Оценка техники штрафного броска. | Комплекс 2 |  | | | | | | |
| 46. |  | Учебная игра.  Развитие кондиционных и координационных способностей. |  | Комбинированный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Передача мяча в тройках в движении. В парах передача набивного мяча. Учебная игра. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |  | Комплекс 2 |  | | | | | | |
| 47. |  | Учебная игра.  Развитие кондиционных и координационных способностей |  | Совершенствование | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой | Комплекс 2 |  | | | | | | |
| 48. |  | Учебная игра.  Развитие кондиционных и координационных способностей |  | Совершенствование | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |  | Комплекс 2 |  | | | | | | |
| 49. | **3 четверть**  **Лыжная подготовка** | Обучение технике попеременного двухшажного хода. | **16** | Обучение | 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. | Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. | Текущий | Комплекс 3 |  | | | | | | |
| 50. |  | Закрепление техники попеременного двухшажного хода. |  | Комплексный | 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. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Текущий | Комплекс 3 |  | | | | | | |
| 51. |  | Обучение технике одновременного двухшажного хода. |  | Комплексный | 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. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. |  | Комплекс 3 |  | | | | | | |
| 52. |  | Закрепление техники одновременного двухшажного хода. |  | Комплексный | 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. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Оценка техникипопеременногодвухшажного | Комплекс 3 |  | | | | | | |
| 53. |  | Обучение технике одновременного бесшажного хода. |  | Комплексный | 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. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. |  | Комплекс 3 |  | | | | | | |
| 54. |  | Закрепление техники одновременного бесшажного хода. |  | Комплексный | 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. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Оценка техники одновременного бесшажного хода. | Комплекс 3 |  | | | | | | |
| 55. |  | Обучение технике одновременного одношажного хода. |  | Комплексный | 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. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. |  | Комплекс 3 |  | | | | | | |
| 56. |  | Закрепление техники одновременного одношажного хода. |  | Комплексный | 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. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Оценка техники одновременного одношажного хода. |  |  | | | | | | |
| 57. |  | Обучение технике спуску со склона, подъему «елочкой». |  | Обучение | 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. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Текущий | Комплекс 3 |  | | | | | | |
| 58. |  | Закрепление техники спуску со склона, подъему «елочкой». |  | Комплексный | 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. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Текущий |  |  | | | | | | |
| 59. |  | Обучение технике торможения «плугом». |  | Обучение | 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. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. |  | Комплекс 3 |  | | | | | | |
| 60. |  | Закрепление техники торможения «плугом». |  | Комплексный | 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. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Оценка техники спуска со склона и торможения плугом. |  |  | | | | | | |
| 61. |  | Совершенствование техники лыжных ходов |  | Совершенствование | Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов. Провести круговую эстафету 2-3 раза с этапом до 150 м. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. |  | Комплекс 3 |  | | | | | | |
| 62. |  | Совершенствование техники лыжных ходов |  | Совершенствование | Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов. Провести круговую эстафету 2-3 раза с этапом до 150 м. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Текущий |  |  | | | | | | |
| 63. |  | Совершенствование техники лыжных ходов |  | Учетный | Провести соревнования на дистанции 1 км – девочки и 2 км – мальчики. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. |  | Комплекс 3 |  | | | | | | |
| 64. |  | Совершенствование техники лыжных ходов |  |  | Провести соревнования на дистанции 1 км – девочки и 2 км – мальчики. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Мальчики: 12.30- 13.00 – 13.30  Девочки: 6.15 – 6.45 – 7.30 |  |  | | | | | | |
| 65. | **Волейбол** | Обучение технике стойке волейболиста и перемещениям. | **14** | Совершенствование | 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. | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. | Текущий | Комплекс 3 |  | | | | | | |
| 66. |  | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху. |  | Обучение | 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. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. |  | Комплекс 3 |  | | | | | | |
| 67. |  | Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху. |  | Комбинированный | 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. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах. | Комплекс 3 |  | | | | | | |
| 68. |  | Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу. |  | Совершенствование ЗУН | 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. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. |  | Комплекс 3 |  | | | | | | |
| 69. |  | Закрепление техники передачи мяча двумя руками снизу. |  | Обучение | 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. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. | Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах. | Комплекс 3 |  | | | | | | |
| 70. |  | Обучение технике нижней подачи мяча. |  | Комбинированный | 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. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. |  | Комплекс 3 |  | | | | | | |
| 71. |  | Обучение технике нападающего удара.  ( н/у ) |  | Совершенствование | 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. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. | Оценка техники нижней прямой подачи. | Комплекс 3 |  | | | | | | |
| 72. |  | Закрепление техники нападающего удара.  ( н/у ) |  | Совершенствование ЗУН | 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. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. |  | Комплекс 3 |  | | | | | | |
| 73. |  | Совершенствование техники нападающего удара.  ( н/у ) |  | Совершенствование ЗУН | 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. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. | Текущий | Комплекс 3 |  | | | | | | |
| 74. |  | Развитие координационных способностей. |  | Комбинированный | 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. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. | Оценка техники – нападающий удар. | Комплекс 3 |  | | | | | |
| 75. |  | Совершенствование тактики игры. |  | Комбинированный | 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. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. |  | Комплекс 3 |  | | | | | |
| 76. |  | Совершенствование тактики игры. |  | Совершенствование ЗУН | 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. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. | Текущий | Комплекс 3 |  | | | | | |
| 77. |  | Совершенствование тактики игры. |  | Совершенствование ЗУН | 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. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. | Текущий | Комплекс 3 |  | | | | | |
| 78. |  | Совершенствование тактики игры. |  | Совершенствование ЗУН | 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. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. | Оценка техники игры. | Комплекс 3 |  | | | | | | | |
| 79. | **4 четверть**  **Гимнастика** | Обучение технике акробатики. | **6** | Изучение нового материала | Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатических упражнений.Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | Текущий | Комплекс 4 |  | | | | | | | |
| 80. |  | Закрепление техники акробатики. |  | Комплексный | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |  |  |  | | | | | | | |
| 81. |  | Совершенствование техники акробатики. |  | Комплексный | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | Текущий | Комплекс 4 |  | | | | | | | |
| 82. |  | Совершенствование техники акробатики. |  | Совершенствование ЗУН | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | Текущий | Комплекс 4 |  | | | | | |
| 83. |  | Совершенствование техники акробатики. |  | Совершенствование ЗУН | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |  |  |  | | | | | |
| 84. |  | Совершенствование техники акробатики. |  | Учетный | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | Выполнение кувырков на технику. Лазание по канату. | Комплекс 4 |  | | | | | |
| 85. | **Легкая атлетика** | Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание. | **6** | Комбинированный | Прыжок в высоту с 5-7 шагов. Метание мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. |  | Комплекс 4 |  | | | | | |
| 86. |  | Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивание. |  | Комбинированный | Прыжок в высоту с 5-7 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | Описывают технику выполнения метательных упражнений. | Оценка техники прыжка в высоту. | Комплекс 4 |  | | | | | |
| 87. |  | Обучение технике метания мяча. |  | Комбинированный | Прыжок в высоту с 5-7 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | Осваивают технику самостоятельно, устраняют ошибки. |  | Комплекс 4 |  | | | | | |
| 88. |  | Закрепление техники метания мяча. |  | Учетный | Прыжок в высоту с 5-7 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | Осваивают технику самостоятельно, устраняют ошибки | Оценка техники метания:  Мальчики: 30 – 25 – 22 м  Девочки: 25 – 21 – 18 м. |  |  | | | | | |
| 89. |  | Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». |  | Комбинированный | 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. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. |  | Комплекс 4 |  | | | | | |
| 90. |  | Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги». |  | Учетный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. | Мальчики: 350, 330, 300.  Девочки: 310, 300, 260. |  |  | | | | | |
| 91. |  | Обучение технике низкого старта. | **6** | Комбинированный | Инструктаж по ТБ. Низкий старт 20-40 м, бег по дистанции (50-60м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег 3 х 10м. Развитие скоростных качеств. | Соблюдают правила безопасности. | Текущий | Комплекс 4 |  | | | | | |
| 92. |  | Закрепление техники стартового разгона. |  | Комбинированный | Низкий старт 20 -40м, бег по дистанции (50-60м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег 3 х 10м. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Текущий | Комплекс 4 |  | | |
| 93. |  | Совершенствование техники бега по дистанции и финишированию |  | Совершенствование знаний, умений, навыков | Низкий старт 30 -40м, финиширование .Бег по дистанции  ( 70-80 м) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3 х 10 м. Правила соревнований. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. |  | Комплекс 4 |  | | |
| 94. |  | Сдача контрольного норматива. |  | Учетный | Бег 60 м на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. | Мальчики: 9.5;; 9.8 ; 10.2.  Девочки:  9.8 ; 10.4; 10.9. | Комплекс 4 |  | | |
| 95. |  | Совершенствование техники бега по дистанции. |  | Комбинированный | Низкий старт 30 -40м, финиширование .Бег по дистанции  ( 70-80 м) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3 х 10 м. Правила соревнований. | Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. |  | Комплекс 4 |  | | |
| 96. |  | Совершенствование техники бега по дистанции. |  | Комбинированный | Низкий старт 30 -40м, финиширование .Бег по дистанции  ( 70-80 м) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3 х 10 м. Правила соревнований. | Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. |  | Комплекс 4 |  | | |
| 97. | **Кроссовая подготовка** | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | **6** | Комбинированный | Равномерный бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. |  | Комплекс 4 |  | | |
| 98. |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. |  | Совершенствование ЗУН | Равномерный бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. |  | Комплекс 4 |  | | |
| 99. |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. |  | Совершенствование ЗУН | Равномерный бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объеме упражнения. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. |  | Комплекс 4 |  | | |
| 100 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий |  | Совершенствование ЗУН | Равномерный бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. |  | Комплекс 4 |  | | |
| 101 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий |  | Совершенствование ЗУН | Равномерный бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. |  |  |  | | |
| 102 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий |  | Учетный | Бег 2000 м. Развитие выносливости. Спортивные игры. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | Без учета времени | Комплекс 4 |  | | |

**7.Средства контроля**

**Контрольные нормативы для учащихся 6 классов**

**Мальчики**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка«3» |
| Бег 30 метров(сек) | 5,1 | 5,3 | 5,8 |
| Бег 60 метров (сек) | 9,8 | 10,4 | 11,1 |
| Бег, кросс 1500 метров (мин) | 7.30 | 7.50 | 8.10 |
| Бег, кросс 1000 метров (мин) | 4.30 | 4.50 | 5.00 |
| Прыжок в длину с места | 190 | 180 | 170 |
| Метание мяча на дальность | 35 | 30 | 25 |
| Подтягивание | 7 | 5 | 3 |
| Прыжки через скакалку (1 минута) | 95 | 80 | 70 |
| Отжимание от пола | 20 | 15 | 12 |
| Поднимание туловища из положения лежа (30с) | 23 | 20 | 15 |
| Прыжки в высоту с разбега | 115 | 105 | 95 |
| Прыжок в длину с разбега | 340 | 320 | 270 |
| Челночный бег 3 \* 10 метров (сек) | 8,3 | 8,6 | 9,3 |
| Лыжные гонки 1 км (мин) | 6.00 | 6.30 | 7.00 |

### Девочки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка«3» |
| Бег 30 метров (сек) | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| Бег 60 метров (сек) | 10,3 | 10,6 | 11,2 |
| Бег, кросс 1500 метров (мин) | 8.00 | 8.20 | 8.40 |
| Бег, кросс 1000 метров (мин) | 4.40 | 5.00 | 6.00 |
| Прыжок в длину с места | 180 | 165 | 150 |
| Метание мяча на дальность | 23 | 20 | 15 |
| Подтягивание (из виса лежа) | 17 | 14 | 9 |
| Прыжки через скакалку (1 минута) | 110 | 100 | 90 |
| Отжимание от пола | 18 | 15 | 10 |
| Поднимание туловища из положения лежа (30 с) | 21 | 16 | 13 |
| Прыжки в высоту с разбега | 105 | 95 | 85 |
| Прыжок в длину с разбега | 300 | 280 | 230 |
| Челночный бег 3 \* 10 метров (сек) | 8,8 | 9,1 | 10.0 |
| Лыжные гонки 1 км (мин) | 6.15 | 6.45 | 7.30 |

**Показатели физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | мальчики | | | девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 8 | 6 | 4 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 20 | 17 | 12 |
| бег 60 м, с | 9,8 | 10,3 | 10,9 | 10,3 | 10,7 | 11,2 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.16 | 4.38 | 5.00 | 4.50 | 5.20 | 6.00 |

**Критерии контроля:**

**Оценивание:**

По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).

По технике владения двигательными действиями.

По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

Итоговая оценка суммируется за все 4 направления.

**Методика оценки 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.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**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.

**8.Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

**Наглядный материал**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Имеется в  наличии | Необходимо приобрести |
| **Учебно – методические комплексы** | | | |
| 1. | Беговая дорожка | 1 |  |
| 2. | Велотренажёр | 1 |  |
| 3. | Тренажер для пресса | 1 |  |
| 4. | Кольца баскетбольные | 2 |  |
| 5. | Стенка гимнастическая | 3 | 5 |
| 6. | Турник | 1 | 1 |
| 7. | Мячи:  ⯏ Волейбольные  ⯏ Баскетбольные  ⯏ Футбольные | 15  20  2 | 10  10  3 |
| 8. | Обручи | 10 |  |
| 9. | Скакалки | 20 |  |
| 10. | Сетка волейбольная | 2 |  |
| 11. | Мячи набивные 1, 2, 3 кг |  | 6,6,6 |
| 12. | Гири 8, 16, 24 |  | 1,1,1 |
| 13. | Маты гимнастические | 10 |  |
| 14. | Сетка футбольная |  | 2 |
| 15. | Гантели |  | 4 |
| 16. | Набор для настольного тенниса | 1 | 1 |
| 17. | Гранаты 700гр,500гр, 300гр | 3,3,3 | 3,3,3 |
| 18. | Тренажёр « Здоровье» |  | 1 |
| 19. | Сетка баскетбольная | 2 | 4 |
| 20. | Палки гимнастические | 6 | 10 |
| 21. | Стол для настольного тенниса | 1 | 1 |
| 22. | Легкоатлетические колодки | 8 |  |
| 23. | Секундомер | 2 |  |
| 24. | Насос ручной | 1 | 1 |
| 25. | Лыжи на мягком креплении | 10 | 20 |
| 26. | Лыжи на ботинках | 38 | 20 |
| 27. | Лыжные палочки | 49 | 20 |
| 28. | Форма спортивная:  - баскетбольная  - футбольная | 10  10 |  |
| 29. | Брусья параллельные гимнастические | 1 |  |
| 30. | Бревно гимнастическое | 1 |  |
| 31. | Скамейки гимнастические | 5 |  |
| 32. | Барьеры | 6 |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Методическое обеспечение кабинета**

**Наглядный материал**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Имеется в  наличии | Необходимо приобрести |
| **Раздаточный материал** | | | |
| 1. | Мячи волейбольные | 15 | 10 |
| 2. | Мячи баскетбольные | 20 | 10 |
| 3. | Мячи футбольные | 2 | 3 |
| 4. | Мячи теннисные | 3 | 10 |
| 5. | Обручи | 10 |  |
| 6. | Скакалки | 20 |  |
| 7. | Мячи набивные | 3 | ­­­­­­6 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | **Дидактический материал для**  **индивидуальной работы** |  |  |
| 1. | Карточки задания по темам | Да |  |
| 2. | Карточки для занятий по системе «Хатха-йоги» | Да |  |
| 3. | Теоретические тесты с 5 по 11 класс | Да |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | **Библиотечный фонд** |  |  |
| 1. | Стандарт основного общего образования по физической культуре. | Да |  |
| 2. | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. | Да |  |
| 3. | Рабочие программы по физической культуре. | Да |  |
| 4. | **Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского**  **В.И.Ляха**  Физическая культура. 5-7 классы/ Под редакцией М.Я.Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.  В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ Под общ.ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.  В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 10-11 классы/ Под общ.ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.  Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») | Да |  |
| 5. | Методические издания по физической культуре для учителей | Да |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Оборудование кабинета ТСО**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Имеется в  наличии | Необходимо приобрести |
| **Оформление сменное** | | | |
| 1. | Тренажер для пресса | 1 |  |
| 2. | Беговая дорожка | 1 |  |
| 3. | Велотренажёр | 1 |  |
| 4. | Мячи:   1. Волейбольные 2. Баскетбольные 3. Футбольные | 15  20  2 |  |
| 5. | Стол для настольного тенниса | 1 |  |
| 6. | Мячи набивные 3 кг | 3 |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | **Оформление постоянное** |  |  |
| 1. | Ноутбук |  | 1 |
| 2. | Сканер |  | 1 |
| 3. | Принтер |  | 1 |
| 4. | Фотоаппарат |  | 1 |
| 5. | Видеокамера |  | 1 |
| 6. | Телевизор |  | 1 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | **Оформление постоянное** |  |  |
| 1. | Стенка гимнастическая | 3 | 5 |
| 2. | Кольца баскетбольные | 2 | 2 |
| 3. | Сетка баскетбольная | 2 | 4 |
| 4. | Сетка волейбольная | 2 |  |
| 5. | Стенд | 1 |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |