

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №18 г. Каменск – Шахтинский

Рассмотрено

педагогическим советом

МБОУ СОШ №18

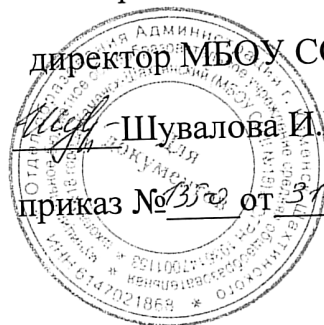
протокол № 1 от 31.08.20

«Утверждаю»

директор МБОУ СОШ №18

*И.Н. Шувалова* И.Н.

приказ № 350 от 31.08.20



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре  
(учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс) 6б

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 100

Учитель Погребняков Д.Р. (Ф.И.О.)

УМК *Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»*

(авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич) - М.: Просвещение, 2010

2020-2021 учебный год

## Содержание

- |   |         |
|---|---------|
| 1. Раздел «Пояснительная записка»                     | 3 стр.  |
| 2. Раздел « Планируемые результаты освоения предмета» | 13 стр. |
| 3. Раздел «Содержание учебного предмета»              | 21стр.  |
| 4. Раздел «Календарно-тематическое планирование»      | 24 стр  |

### **Раздел 1 «ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА»»**

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования.

Ориентирована на учащихся 5 класса и реализуется на основе следующих документов:

1. Федерального Закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года (с изменениями и дополнениями) (далее «Закон об образовании»).
2. –приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 №40936);  
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 №40937);
3. Письма Минобрнауки РФ от 03.03.2016 № 08-334 «Об оптимизации требований к структуре рабочей программе учебных предметов, курсов»;
4. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования. (Приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 №254)
5. Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ СОШ №18.
6. Положение о рабочей программе учителя МБОУ СОШ №18.
7. Учебный план МБОУ СОШ №18 на 2020-2021 учебный год.
8. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» - СанПин 2.4.2821-10.
9. Учебник В. И. Лях, А. А. Зданевич) - М.: Просвещение, 2010

### **Цели**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В соответствии с этим рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на решение следующих задач:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

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

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Место предмета в базисном учебном плане.**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 522 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часов в неделю с 5 по 9 классы.

В 6 классе рабочая программа рассчитана на 100 учебных часов.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ**

### **ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### I. Знания

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

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

## **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

### Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В данной программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

**В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»** даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью»** даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).



**В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности»** дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

**Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность»** соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

**В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности»** приводятся сведения по истории развития древних и современных Олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации.

**Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью»** приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся.

**В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности»**, раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

#### **Обще учебные умения, навыки и способы деятельности.**

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

#### **В познавательной деятельности:**

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

#### **В информационно-коммуникативной деятельности:**

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т. п.).

#### **В рефлексивной деятельности:**

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

## **Материально-техническое оснащение образовательного процесса**

1. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 3 – м.: Советский спорт, 2012. – 160 с.: ил.
2. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2012. – 700 с.
3. Анализ проведения урока физкультуры /Авт.-сост.В.А.Муравьёв, И.П.Залетаев. – М.: СпортАкадемПрес, 2012.-92 с.(Физическая культура и спорт в школе).
4. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2009.- 400 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2010.- 496 с., ил.
6. Никифоров А.А., Середа Н.С. «Ура-футбол!». Методические рекомендации для учителей физической культуры.- Издательство БелРИПКППС, 2009
7. Никифоров А.А., Середа Н.С. Проведение учебных и внеклассных занятий с учащимися по народным и массовым видам спорта.- Издательство БелРИПКППС, 2009
8. Учебник. Матвеев А.В. Физическая культура, М., Просвещение, 2014г

### **Работа с детьми-инвалидами, одарёнными и слабоуспевающими учащимися**

Одной из важнейших задач основного общего образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования является обеспечение «условий для индивидуального развития всех обучающихся, в особенности тех, кто в наибольшей степени нуждается в специальных условиях обучения, – детей-инвалидов и детей с ОВЗ, одарённых детей и детей испытывающих трудности в обучении»

Работа по этим направлениям проводится в соответствии с программой школы по работе с детьми-инвалидами, одаренными

## **Раздел 2 «Планируемые результаты освоения предмета»**

### **«Физическая культура»**

#### **Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура»**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к

эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные УУД**

1. 1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2) Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая

логическую последовательность шагов);

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3) Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4) Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
  - свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
  - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
  - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
  - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5) Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

## **Познавательные УУД**

б) Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать

вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7) Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8) Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;



- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

9) Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

### **Коммуникативные УУД**

10) Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;

– договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

– организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

– устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

11) Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;

- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;

- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;

- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;

- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

12) Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

### **Предметные результаты**

#### **Обучающийся научится:**

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

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

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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 учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

### **Результаты обучения.**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту.

Требования направлены на реализацию личностно ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

## **Раздел 3 «Предметное содержание»**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.*

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.

#### **Физическая культура человека**

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

*- Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.*

## **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Специальная физическая подготовка.*

### **Темы проектов:**

Влияние занятий физической культурой на уровень физической подготовленности обучающихся.

Влияние физических упражнений на основные системы организма.

Закаливание и его влияние на организм человека.

Зарождение Олимпийских игр.

Здоровье и здоровый образ жизни.

История развития физической культуры.

Олимпийские игры их символика и ритуал.

От культуры и спорта – к здоровому образу жизни.

Первая медицинская помощь в походе.

Первая помощь при травмах.

Принципы, средства и методы закаливания.

Пьер де Кубертен.

Развитие выносливости.

Режим дня и его значение для здоровья человека.

Самоконтроль при выполнении физических упражнений.

Современная история Олимпийских игр.

Социальное значение физической культуры в России.

Физическая культура

Физическая культура и вредные привычки.

Физическая культура как вид культуры личности и общества.

Физические способности

Физические упражнения - основа здорового образа жизни. Тренировка спортсменов-разрядников в настольном теннисе

Физические упражнения в домашних условиях

Физическое качество «быстрота».

Физическое качество «выносливость».

Физическое качество «гибкость».

Физическое качество «ловкость».

Физическое качество «сила».

Характеристика и особенности занятий футболом.

Что понимается под тестированием физической подготовленности и с помощью, каких тестов можно определить развитие силы, быстроты и выносливости?

Что такое осанка (с помощью каких упражнений осуществляют ее формирование и профилактику нарушений)?

В течении учебного года будут использоваться следующие формы организации занятий: урок-игра, комбинированный урок, урок-путешествие, обобщающий урок.

#### Раздел 4 Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов (глав)	Всего часов	В том числе		
			Теоретические часы	Практические работы (проекты)	Контроль (с указанием формы контроля)
1	Основы знаний	В процессе урока	В процессе урока	4	Фронтальный опрос
2	Лёгкая атлетика	30	-		Тестирование, зачёт
3	Гимнастика	12	-		Тестирование, зачёт
4	Спортивные игры	45	-		Тестирование, зачёт

5	Кроссовая подготовка	11			Тестирование, зачёт
Итого		98		4	

### Календарное планирование

№ п/п	Тема урока	Планируемое домашнее задание	Дата проведения	Факт
1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Страницы истории. Подвижные игры.	§ 1стр.8-13 ответить на вопросы	02.09.2019	
2	<i>Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Бег с ускорением от 40до 60м. Тестирование</i>	Отработать технику выполнения стартового разгона	04.09.2019	
3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. <i>Скоростной бег до 60м.</i>	§6стр.81-83 запомнить т/б при беге	07.09.2019	
4	Высокий старт ( <i>от 30 до 40м</i> ) Физическая культура в современном обществе.	Подготовка проекта. Отработать технику в/с	9.09.2019	
5	Высокий старт ( <i>от 30 до 60м</i> ). <i>Познай себя</i>	Составить комплекс упр. для развития быстроты. Стр.13-21	11.09.2019	
6	Финальное усилие. Эстафеты.	Отработать технику выполнения комплекса для развития быстроты	14.09.2019	
7	<b>Финальное усилие. Бег на результат 60м. Эстафеты.</b>	Ознакомиться с нормами ГТО в 7кл.	16.09.2019	
8	Развитие скоростных способностей ( <i>пробегание с максим. скоростью 3 по 30м</i> )	§30стр.220-221 ответить на вопросы	18.09.2019	
9	Развитие скоростной выносливости ( <i>пробегание с максим. Скоростью 20м; 40м; 60м</i> )	стр.219 отработать комплекс	21.09.2019	
10	Развитие скоростно-силовых способностей ( <i>посредством подвижных и спортивных игр</i> )	Стр.221 оценить свою быстроту и скоростно-силовые способности по таблице 30	23.09.2019	
11	Метание мяча на дальность. <i>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в</i>	§6стр.88-90 ответить на вопросы; стр.40--66 ответить на вопросы; выполнить	25.09.2019	



	<i>горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м. здоровье и здоровый образ жизни</i>	задания		
12	Метание мяча на дальность. <i>Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.</i>	Стр. 90 проверить себя (таблица 10-14)	28.09.2019	
13	<b>Метание мяча 150гр на дальность с учётом результата. Спортивные игры.</b>	Стр.90 выполнить задание	30.10.2019	
14	Прыжок в длину с разбега. <i>Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега. Психологические особенности возрастного развития</i>	§6стр.84-87 ознакомиться и запомнить. Стр.21-25 ответить на вопросы, выполнить задания.	02.10.2019	
15	Прыжок в длину с разбега. <i>Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега</i>	Стр.87выполнение упр. для улучшения техники прыжков	05.10.2019	
16	<b>Прыжок в длину с разбега на результат. ОФП. Самоконтроль.</b>	Подготовка проекта. Стр.67-71 ответить на вопросы, выполнить задания.	07.10.2019	
17	Развитие выносливости. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	§31 стр.222-224 проверь себя по таблице31	9.10.2019	
18	Развитие выносливости. <i>Кросс до 15 мин.</i>	Стр.224 ответить на вопросы	12.10.2019	
19	Развитие силовой выносливости. <i>Бег с препятствиями по пересечённой местности.</i>	Составить комплекс упр. для развития выносливости	14.10.2019	
20	Развитие силовой выносливости. <i>6 минутный бег. Подвижные игры.</i>	Выполнение комплекса упр. для развития выносливости	16.10.2019	
21	Преодоление препятствий. <i>Волейбол по кругу.</i>	Отработать технику преодоления вертикальных и горизонт. Препятствий	19.10.2019	
22	Преодоление полосы препятствий.	Составить полосу препятствий	21.10.2019	
23	Защита проектов.	ОФП	23.10.2019	
24	Футбол. <i>Терминология. правила игры.</i>	§25 стр.193-195 проверь себя	26.10.2019	
<b>25</b>	Футбол. <i>Учебная игра. Упражнения</i>	Стр.195-196	06.11.19	

	<i>для развития силы ног, силы мышц туловища.</i>	выполнение контрольных упр.		
26	<i>Футбол. Учебная игра. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту</i>	Стр.196 ответить на вопросы выполнить задание	09.11.2019	
27	<i>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности Стойки и передвижения, повороты, остановки.</i>	§22стр.183-185 отработать стойки и передвижения, повороты, остановки	11.11.2019	
28	<i>Стойки и передвижения, повороты, остановки. Основные приёмы игры.</i>	Стр.185 ответить на вопросы	13.11.2019	
29	<i>Обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении</i>	Стр.186 выполнить задание, подготовка проектов	16.11.2019	
30	<i>Ловля и передача мяча (с пассивным сопротивлением защитника)</i>	Отработать ловлю и передачу б/б мяча	18.11.2019	
31	<i>Ловля и передача мяча. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i>	Стр.67-68 проверь себя	20.11.2019	
32	<i>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости</i>	Стр.68-69 проверь себя, отработать технику ведения мяча	23.11.2019	
33	<i>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.</i>	Составить дневник самоконтроля	25.11.2019	
34	<i>Ведение мяча. Оценка техники осваиваемых упражнений Способы выявления и устранения технических ошибок.</i>	Стр.71 ответить на вопросы, выполнить задание	27.11.2019	
35	<i>Бросок мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке).</i>	Отработать технику бросков б/б мяча	30.11.2019	
36	<i>Бросок мяча (с пассивным противодействием). Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м</i>	Отработать технику бросков б/б мяча	02.12.2019	
37	<i>Бросок мяча в движении. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей</i>	Составить комплекс упр. для развития ловкости	04.12.2019	

	<i>организма, развитие основных физических качеств.</i>			
38	<b>Бросок мяча в движении. Оценка техники выполнения бросков.</b>	§32стр.225-226 отработать комплекс для развития ловкости рук	07.12.2019	
39	Перехват мяча. <i>Учебная игра.Первая помощь при травмах</i>	Стр.226-229 проверь себя по таблице32; стр.72-75 вопросы,выполнить задание	9.12.2019	
40	Позиционное нападение. <i>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)</i>	Стр.229 ответить на вопросы.	11.12.2019	
41	Тактика свободного нападения. <i>Игра по правилам. мини- баскетбола.</i>	Стр.229 выполнить задание	14.12.2019	
42	Тактика свободного нападения. <i>Игра в стритбол.</i>	Отработать тактику свободного нападения	16.12.2019	
43	<b>Тестирование.</b>	Выполнять упр. ОФП	18.12.2019	
44	Защита проектов.	ОФП	21.12.2019	
45	<b>Учебная игра.</b>	Отработать правила игры в баскетбол	23.12.2019	
46	Игровые задания. <i>Учебная игра.</i>	Защита проектов	25.12.2019	
47	Игровые задания. <i>Учебная игра.</i>	Отработать игровые задания	28.01.2020	
48	Игровые задания. <i>Учебная игра.</i>	§5 стр.72-75 прочитать и запомнить. Ответить на вопросы	11.01.2020	
49	История гимнастики. <i>Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.</i> Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	§21стр.182-183 ответить на вопросы	13.01.2020	
50	Акробатические упражнения. <i>Акробатические комбинации.</i>	Стр. 183 выполнить задание	15.01.2020	
51	<b>Акробатические комбинации.</b>	Стр.75выполнить задания	18.01.2020	
52	Развитие гибкости. <i>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных</i>	Составить комплекс упр. на развитие гибкости	20.01.2020	

	<i>суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами</i>			
53	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. <i>Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</i>	Выполнение упр. ОФП; подготовка проектов	22.01.2020	
54	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. <i>Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице.</i>	Отработать технику лазания по канате	25.01.2020	
55	Лазание по канату. <b>Оценка техники выполнения.</b>	Составить индивид. Комплекс УГГ	27.01.2020	
56	Опорный прыжок. <i>Прыжки через гим. скамейку, через короткую скакалку. ОФП.</i>	§21 стр.179-180 прочитать	29.01.2020	
57	Опорный прыжок. <i>Опорный прыжок через козла способом согнув ноги.</i>	Отработать технику прыжка	01.02.2020	
58	<b>Опорный прыжок через козла способом согнув ноги на оценку. ОФП</b>	Отработать технику прыжка	03.02.2020	
59	Полоса гимнастических препятствий.	§3 стр.40-41 запомни	05.02.2020	
60	Учебная игра в футбол. <i>Техника игры.</i>	Стр.41-42 прочитать и запомнить	08.02.2020	
61	Учебная игра в футбол. <i>Тактика игры.</i>	Защита проектов	10.02.2020	
62	<b>Учебная игра в футбол. Оценка техники и тактики игры.</b>	Стр.42-48 соблюдать режим дня	12.02.2020	
63	т/б при игре в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. <i>Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперёд. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Игровые упражнения.</i>	стр.48-56 прочитать, запомнить стр.54; отработать стойки и передвижения	15.02.2020	
64	Стойки и передвижения, повороты, остановки. <i>Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперёд. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и</i>	Отработать стойки и передвижения	17.02.2020	

	выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Игровые упражнения Эстафеты.			
65	Прием и передача мяча. <i>Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу</i>	§23стр.186-188 ответить на вопросы	19.02.2020	
66	Прием и передача мяча. <i>Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.</i>	Отработать технику приёма и передачи мяча	22.02.2020	
67	Прием и передача мяча. <b>Передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру.</b> Учебная игра.	Отработать технику приёма и передачи мяч	26.02.2020	
68	Подача мяча. <i>Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевые линии.</i>	Повторить правила игры в волейбол.	01.03.2020	
69	Подача мяча. Прием и передача мяча.	Подготовка проектов	03.03.2020	

	<i>Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевые линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.</i>			
70	<i>Подача мяча. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; <b>подача через сетку из – за лицевые линии.</b> Прием и передача мяча. Учебная игра.</i>	Отработать технику подачи мяча	05.03.2020	
71	<i>Нападающий удар (н/у.) Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же, но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же, но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.</i>	Отработать технику нападающего удара	08.03.2020	
72	<i>Нападающий удар (н/у.) Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по</i>	Отработать технику нападающего удара	110.03.2020	

	<i>летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же, но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3 с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры</i>			
73	Защита проектов.	Стр.56-59 прочитать и запомнить	12.03.2020	
74	<i>Тактика игры. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.</i>	Стр.59-60 изучить принципы закаливания	15.03.2020	
75	<i>Тактика игры. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.</i>	Отработать тактику игры	17.03.2020	
76	<i>Тактика игры. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.</i>	Стр.60-62 ознакомиться со средствами закаливания	19.03.2020	
77	<b>Тактика игры.</b> Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Стр.63 запомни; защита проектов	22.03.2020	
78	<i>Тактика игры. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.</i>	Стр.62-64 изучить режим труда и отдыха	2.04.2020	
79	Преодоление препятствий. Инструктаж по ТБ по л/а. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	Стр.65-66 ответить на вопросы; выполнить задания	5.04.2020	
80	Развитие выносливости. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте	Отработать технику переменного бега	7.04.2020	

	<i>дорожки. Спортивные игры.</i>			
81	Развитие выносливости. <i>Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.</i>	§4 стр.67-68 проверь себя	9.04.2020	
82	Переменный бег. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	Стр.69-70 проверь себя	12.04.2020	
83	Переменный бег. <i>Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.</i>	Подготовка проектов	14.04.2020	
84	Кроссовая подготовка. <i>Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.</i>	Отработать технику кроссового бега	16.04.2020	
85	Развитие силовой выносливости. <i>Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров.</i>	Составить комплекс по ОФП	19.04.2020	
86	Развитие силовой выносливости. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. <b>Бег 1000 метров – на результат.</b>	Составить полосу препятствий	21.04.2020	
87	Гладкий бег. <i>Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м. История отечественного спорта.</i>	Подготовка к тестированию	23.04.2020	
88	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. <i>Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).</i>	Повторить технику бега на короткие дистанции	26.04.2020	
89	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. <i>Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).</i>	Составить комплекс на развитие скоростных способностей	28.04.2020	
90	Высокий старт. <i>Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 30 метров.</i>	Выполнение УГГ. §6 стр.84 отработать	30.04.2020	
91	Финальное усилие. Эстафетный бег. <i>Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.</i>	§6, стр.83 прочитать	3.05.2020	
92	Финальное усилие. Эстафетный бег.	§6 стр.84 (отработать)	5.05.2020	



	<i>Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.</i>	упр. для улучшения техники бега)		
93	Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. <b>Бег 60 метров – на результат.</b></i>	Составить комплекс упр. для развития скоростно- силовых способностей	7.05.2020	
94	Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.</i>	Выполнение комплекса на развития скоростно-силовых способностей	12.05.2020	
95	Развитие силовых и координационных способностей. <i>Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.</i>	Выполнение упр. ОФП	14.05.2020	
96	Развитие силовых и координационных способностей. <i>Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. <b>Прыжки в длину с места – на результат.</b> Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.</i>	Выполнение упр. ОФП; отработать технику прыжка в длину	17.05.2020	
97	Защита проектов	ОФП	19.05.2020	
98	<b>Прыжок в длину с разбега.</b>	Подготовка к тестированию	21.05.2020	
99	Прыжок в длину	Тестирование	24.05.2020	
100	Подвижные игры	Развитие скорости	25.05.2020	



--	--	--	--	--

