**02-17**

**МОБУ «Землянская основная общеобразовательная школа»**

Утверждаю 29.08.2017

Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Семенова ОВ

Утверждено на заседании педагогического совета

Протокол №\_\_1\_\_\_\_ от 29.08.2017

Рассмотрено на МО учителей предметников

Протокол № 1 от 28.08.2017

Руководитель МО: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.И.Юрова

Согласовано 28.08.2017

ЗД по УВР:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В.Некрасова

**Рабочая программа**

**на 2017-2018 учебный год**

**по предмету физическая культура**

**6 класс**

Составитель: Ю.А.Бородин

с.Землянка 2017г.

 **II. Пояснительная записка**

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения -- физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. За основу рабочей программы была взята авторская программа под редакцией В.И.Ляха.

Программа по физкультуре для 6 класса структурно состоит из следующих разделов: легкая атлетика; спортивные игры, лыжная подготовка; подвижные игры, гимнастика. Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика", "Спортивные игры" и «Лыжная подготовка». Такое распределение материала позволяет охватить все направления физической культуры как учебного предмета в соответствии с климатическими особенностями региона, с его культурными традициями. Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения этой деятельности человек формируется как целостная личность, проявляющаяся в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

 **2.1. Перечень нормативных документов, используемых для составления рабочей программы**

Рабочая программа — нормативно-управленческий документ образовательного учреждения, характеризующий систему организации образовательной деятельности учителя.

Данная программа ориентирована на учащихся 6 класса и реализуется на основе следующей нормативно- правовой базы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-03 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями, внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ. от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014г. №253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых использованию при реализации имеющих государственную аккредитации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 г. № 576. от 28.12.2015 г. № 1529, от 26.01.2016 г. №38) // <http://www.consultant.ru/>;http ://www. garant. ru/
3. Приказ Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544н (с изменениями от 25.12.2014 г.) «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 г. № 30550) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
4. Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 26.08.2010 г. №761н «Об утверждении квалификационных характеристиках должностей работников образования
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (ред. от 28.05.2014 г.) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. № 30067) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (ред. от 25.12.2013 г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 г. № 19993), (в ред. Изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 г. № 85, Изменений № 2. утв. Постановлением Главного государственного санитарного врачаРоссийской Федерации от 25.12.2013 г. № 72, Изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 г. № 81) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2009 г. №729 (ред. от 16.01.2012 г.) «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 15.01.2010 г. № 15987) // <http://www.consultant.ru/>;<http://www.garant.ru/>
8. Учебного плана муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения «Землянская основная общеобразовательная школа» (педсовет, протокол №1 от 30.08.2016 года).

 9) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от17.12.2010 г. № 1897 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1644, от 31.12.2015 г.№1577) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011г. №19644)[//http://www.consultant.ru/](file:////http%3A//wvwv.consultant.ru/);<http://www.garant.ru/>

 10) Приказ Министерства образования Оренбургской области от 03.08.2017 № 01-21/1557 «О формировании учебных планов образовательных организаций Оренбургской области в 2017-2018 учебном году»

 11) основной образовательной программы муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения «Землянская основная общеобразовательная школа» (педсовет, протокол №1 от 29.08.2017 года).

 12) Примерной программы основного общего образования по физической культуре

 13) Программы основного общего образования по физической культуре 5-9 классы автор В,И. Лях (предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха)-М: «Просвещение» 2015 год.

 14) Учебник для общеобразовательных учреждений. Физкультура. 5 -7 классы.ФГОС: под общ. редакцией [Виленского М. Я](http://www.labirint.ru/authors/26806/). Издательство: [Просвещение](http://www.labirint.ru/pubhouse/167/), 2014 г.

**2.2. Цели обучения с учетом специфики учебного предме «Физическая культура»**

 Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь,специфической **целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

 **2.3 Конкретизация целей обучения «Физическая культура» с учетом образовательного учреждения** МОБУ «Землянская ООШ»

Курс для учащихся 6 класса реализуют следующие цели:

- углубление обучения базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка);

- углубление знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств;

- получение представлений о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки;

 - пополнение представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах;

- выработки привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;

- воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;

- обеспечивание овладения учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- содействование формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию;

- воспитание волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др.;

 - содействование развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

- проведение трёх типов уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью.

**2.4 Задачи обучения «Физическая культура».**

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

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

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

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

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

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

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

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5 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.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

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. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

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, сопряжённого 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 освоения 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.

 **2.6. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей 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»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

- примерной программы основного общего образования;

- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

 Программа по физической культуре в 6 классе строится с учетом следующих содержательных разделов:

- лёгкая атлетика;

- спортивные игры;

- лыжная подготовка;

- гимнастика.

**В разделе «Легкая атлетика»**. В 6 класса продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

**В разделе «Спортивные игры»** обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. В 6 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол.

**В разделе «Лыжная подготовка»** для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. В 6 классе начинается обучение основам техники конькового хода.

**Раздел «Гимнастика».** В 6 классе гимнастические упражнения выполнятся в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

 **Общая характеристика учебного процесса:**

Основные технологии обучения

Реализация учебной программы осуществляется через **системно-деятельностный** подход. Он предполагает получение учащимися знаний в процессе собственной учебно-познавательной деятельности.

 **Системно-деятельностный** подход осуществляется через использование различных технологий обучения:

- здоровьесберегающих;

- исследовательских;

- метода проектов;

- самостоятельной работы учащихся и др.

При изучении курса «Физическая культура» используются следующие **методы изучения**: игровой, соревновательный, команда, разбора, задания. Соблюдение правил поведения в спортивном зале, стадионе.

При обучении применяются следующие **средства**:

- Компьютерные и информационно-коммуникативные средства

- Технические средства обучения (ТСО).

 **Логические связи данного предмета с остальными предметами учебного плана**

Межпредметность - это современный принцип обучения, который влияет на отбор и структуру учебного материала целого ряда предметов, усиливая системность знаний учащихся, активизирует методы обучения, ориентирует на применение комплексных форм организации обучения, обеспечивая единство учебно-воспитательного процесса.

 Межпредметные связи позволяют вычленить главные элементы содержания образования, предусмотреть развитие системообразующих идей, понятий, общенаучных приемов учебной деятельности, возможности комплексного применения знаний из различных предметов в трудовой деятельности учащихся.

Межпредметные связи играют важную роль в повышении практической и научно-теоретической подготовки учащихся, существенной особенностью которой является овладение школьниками обобщенным характером познавательной деятельности.

 **2.7. Обоснование выбора УМК, на основе которого ведется преподавание предмета**

Преподавание физическая культура в ОУ ведётся по УМК В.И.Лях. Данный УМК выбран потому, что:

- Содержание учебников соответствует ФГОС.

- Использование комплекса позволяет достичь личностных, предметных и метапредметных результатов за счет использование системы подходов (межпредметный, личностно-ориентированный, системно-деятельностный подход).

- В УМК для учителя предложена возможность выбора методик обучения физической культуры, учитывающая индивидуальные склонности и возможности учащихся, в том числе, за счет использования средств ИКТ .

- Учебники имеют яркий, научно выверенный иллюстрированный ряд, современное научное содержание, практико-ориентированную и личностную направленность материала.

Состав линии УМК**«Физическая культура»** :

Физическая культура 5 -6 -7 классы, для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского, И.М.Туревского, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландина, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнова (автор В.И. Лях);

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 3-е издание, Москва «Просвещение» 2014г.;

Физическая культура 8–9 классы для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

 **2.8. Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

 Согласно учебного плана на преподавание физической культуры в 6 классе отводится 68 часов в учебном году, из расчета 2 ч в неделю.

Рабочая программа рассчитана на 68 ч в год (по 2 ч в неделю) – 34недели.

**Годовой план-график**

 **прохождения программного материала**

**для обучающихся 6 классов при двух занятиях в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Вид программного материала** | **Кол-во в год** | **1** **четверть** | **2** **четверть** | **3** **четверть** | **4** **четверть** |
|  |  | **недель** | **Количество недель в четверть** |
|  | **Учебные недели** | **34** | **9** | **7** | **10** | **8** |
|  |  | **Часов (уроков)** | **Количество часов (уроков) в четверть** |
|  | **Количество часов** | **68** | **18** | **14** | **20** | **16** |
| 1 | **Базовая часть** | **58** |  |  |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре  | **В процессе урока** |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 10 | - | - | 4 | 6 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики  | 12 | - | 12 | - | - |
| 1.4 | Легкая атлетика  | 20 | 10 | - | - | 10 |
| 1.5 | Лыжная подготовка  | 16 | - | - | 16 | - |
| 2 | **Вариативная часть (аскетбол)** | **10** | **8** |  |  |  |
|  | **Всего часов** | **68** | **27** | **2** | **30** | **27** |

 **2.9. Описание ценностных ориентиров учебного предмета «Физическая культура»**

Содержание учебного предмета «Физическая культура», направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают целевые установки системы начального общего образования:

Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:

-чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:

- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

- уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.

Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

- принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;

- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценки);

Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;

 - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

 - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;

- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

**2.10.** **Результаты освоения конкретного учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования** должны отражать:

1)  воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию,  осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и  общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и  сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности  здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира,  творческой деятельности эстетического характера.

  **Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования** должны отражать:

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;

2) умение самостоятельно планировать пути  достижения целей,  в том числе альтернативные,  осознанно выбирать  наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи,  собственные возможности её решения;

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

6) 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;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) 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;

-  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;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты.**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями  с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой  и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**III. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Физическая культура. 6 класс.**

(68 ч, 2 ч в неделю)

 **Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.

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

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. 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.

 **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"**

Ученик научится:

 - планировать режим дня, характеризовать его основное содержание и правила планирования.

- Ученик 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;

 **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Способы двигательной (физкультурной деятельности)**

Ученик научится:

- проводить самостоятельные занятия по физической культуре.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник самонаблюдения и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. 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. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

##### Спортивные игры-20час.

       **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 неведущей 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.

 **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"**

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**Гимнастика с основами акробатики- 12час.**

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 прогнувшисьи 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.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Гимнастика с основами акробатики"**

Ученик научится:

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;

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

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учѐтом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

**Лёгкая атлетика – 20 час.**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением; бег на 30,60м, шестиминутный бег- на выносливость; встречные, круговые эстафеты.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки в длину с места и разбега.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Знать: технику безопасности на уроках; название снарядов, прыжкового инвентаря. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях; влияние бега на здоровье человека.Иметь понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, эстафета, темп бега, команда «Старт», «Финиш».

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"**

Ученик научится:

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

- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Ученик получит возможность научиться:*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**Лыжные гонки -16час.**

Передвижение на лыжах- скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом ; повороты переступанием; спуски в низкой и высокой стойке; подъемы «Полуёлочкой» и «Лесенкой»; торможение.

**Знать** : правила безопасности на уроках; спортивная одежда должна соответствовать требованиям; как правильно подбирать лыжи и палки по росту; как правильно сложить и нести лыжи.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"**

Ученик научится:

- выполнять передвижения на лыжах скользящими спосо­бами ходьбы, демонстрировать технику умения последова­тельно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке

**IV. Планируемые результаты изучения предмета « Физическая культура»**

**4.1 Планируемые результаты реализации программы по предмету: «Физическая культура»**

**Выпускник научится:**

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

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

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

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

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

- руководствоваться правилами оказания первой 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;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

- 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 тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник 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;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

**4.2 Планируемые результаты реализации программы «Формирование УУД» средствами предмета физической культуры**

В результате изучения **предмета** основной школы получат дальнейшее развитие**личностные, регулятивные, коммуникативные и познавательные универсальные учебные действия, обучающихся,** составляющие психолого-педагогическую и инструментальную основы формирования способности и готовности к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции; способности к сотрудничеству и коммуникации, решению личностно и социально значимых проблем и воплощению решений в практику; способности к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

В ходе изучения средствами предмета у выпускников будут заложены**основы формально-логического мышления, рефлексии,** что будет способствовать:

• порождению нового типа познавательных интересов (интереса не только к фактам, но и к закономерностям);

• расширению и переориентации рефлексивной оценки собственных возможностей — за пределы учебной деятельности в сферу самосознания;

• формированию способности к целеполаганию, самостоятельной постановке новых учебных задач и проектированию собственной учебной деятельности.

***Личностные универсальные учебные действия***

**Выпускник получит возможность для формирования:**

• выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;

• готовности к самообразованию и самовоспитанию;

• адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;

• компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

• морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

• эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

***Регулятивные универсальные учебные действия***

**Выпускник научится:**

• целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;

• самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;

• планировать пути достижения целей;

• устанавливать целевые приоритеты;

• уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;

• принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;

• осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

• адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;

• основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

**Выпускник получит возможность научиться:**

• самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;

• построению жизненных планов во временно2й перспективе;

• при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;

• выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;

• основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;

• осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;

• адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;

• адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;

• основам саморегуляции эмоциональных состояний;

• прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

***Коммуникативные универсальные учебные действия***

**Выпускник научится:**

• учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

• формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

• устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;

• аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;

• задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

• осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

• адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;

• адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;

• организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;

• осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;

• работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

• основам коммуникативной рефлексии;

• использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;

• отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

• учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;

• учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

• понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

• продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

• брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);

• оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;

• осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;

• в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

• вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;

• следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;

• устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;

• в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

***Познавательные универсальные учебные действия***

**Выпускник научится:**

• основам реализации проектно-исследовательской деятельности;

• проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;

• осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

• создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

• осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

• давать определение понятиям;

• устанавливать причинно-следственные связи;

• осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;

• обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;

• осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

• строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);

• строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

• объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;

• основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;

• структурировать тексты,включаяумение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;

• работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.

**Выпускник получит возможность научиться:**

• основам рефлексивного чтения;

• ставить проблему, аргументировать её актуальность;

• самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;

• выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;

• организовывать исследование с целью проверки гипотез;

• делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

**4.3 Планируемые результаты реализации программы «Основы смыслового чтения и работы с текстом» средствами предмета**

В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию ***основ читательской компетенции.*** Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности.

У выпускников будет сформирована *потребность в систематическом чтении* как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества.

Учащиеся усовершенствуют *технику чтения* и приобретут устойчивый *навык осмысленного чтения,* получат возможность приобрести *навык рефлексивного чтения.* Учащиеся овладеют различными *видами* и *типами чтения:* ознакомительным, изучающим, просмотровым, поисковым и выборочным; выразительным чтением; коммуникативным чтением вслух и про себя; учебным и самостоятельным чтением. Они овладеют основными *стратегиями чтения* художественных и других видов текстов и будут способны выбрать стратегию чтения, отвечающую конкретной учебной задаче.

**Работа с текстом: нахождение информации**

**Выпускник научится:**

• ориентироваться в содержании текста и понимать его целостный смысл:

— определять главную тему, общую цель или назначение текста;

— выбирать из текста или придумать заголовок, соответствующий содержанию и общему смыслу текста;

— формулировать тезис, выражающий общий смысл текста;

— предвосхищать содержание предметного плана текста по заголовку и с опорой на предыдущий опыт;

— объяснять порядок частей/инструкций, содержащихся в тексте;

— сопоставлять основные текстовые и внетекстовые компоненты: обнаруживать соответствие между частью текста и его общей идеей, сформулированной вопросом, объяснять назначение карты, рисунка, пояснять части графика или таблицы и т. д.;

• находить в тексте требуемую информацию (пробегать текст глазами, определять его основные элементы, сопоставлять формы выражения информации в запросе и в самом тексте, устанавливать, являются ли они тождественными или синонимическими, находить необходимую единицу информации в тексте);

• решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, требующие полного и критического понимания текста:

— определять назначение разных видов текстов;

— ставить перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию;

— различать темы и подтемы специального текста;

— выделять не только главную, но и избыточную информацию;

— прогнозировать последовательность изложения идей текста;

— сопоставлять разные точки зрения и разные источники информации по заданной теме;

— выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов и мыслей;

— формировать на основе текста систему аргументов (доводов) для обоснования определённой позиции;

— понимать душевное состояние персонажей текста, сопереживать им.

**Выпускник получит возможность научиться:**

• анализировать изменения своего эмоционального состояния в процессе чтения, получения и переработки полученной информации и её осмысления.

**Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации**

**Выпускник научится:**

• структурировать текст, используя нумерацию страниц, списки, ссылки, оглавление; проводить проверку правописания; использовать в тексте таблицы, изображения;

• преобразовывать текст, используя новые формы представления информации: формулы, графики, диаграммы, таблицы (в том числе динамические, электронные, в частности в практических задачах), переходить от одного представления данных к другому;

• интерпретировать текст:

— сравнивать и противопоставлять заключённую в тексте информацию разного характера;

— обнаруживать в тексте доводы в подтверждение выдвинутых тезисов;

— делать выводы из сформулированных посылок;

— выводить заключение о намерении автора или главной мысли текста.

**Выпускник получит возможность научиться:**

• выявлять имплицитную информацию текста на основе сопоставления иллюстративного материала с информацией текста, анализа подтекста (использованных языковых средств и структуры текста).

**Работа с текстом: оценка информации**

Выпускник научится:

• откликаться на содержание текста:

— связывать информацию, обнаруженную в тексте, со знаниями из других источников;

— оценивать утверждения, сделанные в тексте, исходя из своих представлений о мире;

— находить доводы в защиту своей точки зрения;

• откликаться на форму текста: оценивать не только содержание текста, но и его форму, а в целом — мастерство его исполнения;

• на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность имеющейся информации, обнаруживать недостоверность получаемой информации, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;

• в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять содержащуюся в них противоречивую, конфликтную информацию;

• использовать полученный опыт восприятия информационных объектов для обогащения чувственного опыта, высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о полученном сообщении (прочитанном тексте).

Выпускник получит возможность научиться:

• критически относиться к рекламной информации;

• находить способы проверки противоречивой информации;

• определять достоверную информацию в случае наличия противоречивой или конфликтной ситуации.

**4.4 Планируемые результаты реализации программы «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся» средствами предмета**

В результате изучения **физической культуры** основной школы учащиеся получают развитие**личностных, регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий, учебную (общую и предметную) и общепользовательскую ИКТ-компетентность обучающихся,**составляющую психолого-педагогическую и инструментальную основу формирования способности и готовности к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции; способности к сотрудничеству и коммуникации, решению личностно и социально значимых проблем и воплощению решений в практику; способности к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

**ИКТ-компетентности обучающихся**, требуют педагогически целесообразное использование ИКТ в целях повышения эффективности процесса формирования всех навыков (самостоятельного приобретения и переноса знаний, сотрудничества и коммуникации, решения проблем и самоорганизации, рефлексии и ценностно-смысловых ориентаций), а также собственно навыков использования ИКТ.

***Фиксация изображений и звуков***

**Выпускник научится:**

• осуществлять фиксацию изображений и звуков в ходе процесса обсуждения, проведения эксперимента, природного процесса, фиксацию хода и результатов проектной деятельности;

• учитывать смысл и содержание деятельности при организации фиксации, выделять для фиксации отдельные элементы объектов и процессов, обеспечивать качество фиксации существенных элементов;

• выбирать технические средства ИКТ для фиксации изображений и звуков в соответствии с поставленной целью;

• проводить обработку цифровых фотографий с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов, создавать презентации на основе цифровых фотографий;

• проводить обработку цифровых звукозаписей с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов, проводить транскрибирование цифровых звукозаписей;

• осуществлять видеосъёмку и проводить монтаж отснятого материала с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов.

**Выпускник получит возможность научиться:**

• различать творческую и техническую фиксацию звуков и изображений;

• использовать возможности ИКТ в творческой деятельности, связанной с искусством;

• осуществлять трёхмерное сканирование.

***Коммуникация и социальное взаимодействие***

**Выпускник научится:**

• выступать с аудиовидеоподдержкой, включая выступление перед дистанционной аудиторией;

• участвовать в обсуждении (аудиовидеофорум, текстовый форум) с использованием возможностей Интернета;

• использовать возможности электронной почты для информационного обмена;

• вести личный дневник (блог) с использованием возможностей Интернета;

• осуществлять образовательное взаимодействие в информационном пространстве образовательного учреждения (получение и выполнение заданий, получение комментариев, совершенствование своей работы, формирование портфолио);

• соблюдать нормы информационной культуры, этики и права; с уважением относиться к частной информации и информационным правам других людей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

• взаимодействовать в социальных сетях, работать в группе над сообщением (вики);

• участвовать в форумах в социальных образовательных сетях;

• взаимодействовать с партнёрами с использованием возможностей Интернета (игровое и театральное взаимодействие).

***Поиск и организация хранения информации***

**Выпускник научится:**

• использовать различные приёмы поиска информации в Интернете, поисковые сервисы, строить запросы для поиска информации и анализировать результаты поиска;

• использовать приёмы поиска информации на персональном компьютере, в информационной среде учреждения и в образовательном пространстве;

• использовать различные библиотечные, в том числе электронные, каталоги для поиска необходимых книг;

• искать информацию в различных базах данных, создавать и заполнять базы данных, в частности использовать различные определители;

• формировать собственное информационное пространство: создавать системы папок и размещать в них нужные информационные источники, размещать информацию в Интернете.

**Выпускник получит возможность научиться:**

• создавать и заполнять различные определители;

• использовать различные приёмы поиска информации в Интернете в ходе учебной деятельности.

***Анализ информации, математическая обработка данных в исследовании***

**Выпускник научится:**

• вводить результаты измерений и другие цифровые данные для их обработки, в том числе статистической и визуализации;

• строить математические модели;

• проводить эксперименты и исследования в виртуальных лабораториях по естественным наукам, математике и информатике.

**Выпускник получит возможность научиться:**

• проводить естественно-научные и социальные измерения, вводить результаты измерений и других цифровых данных и обрабатывать их, в том числе статистически и с помощью визуализации;

• анализировать результаты своей деятельности и затрачиваемых ресурсов.

***Моделирование, проектирование и управление***

**Выпускник научится:**

• моделировать с использованием виртуальных конструкторов;

• конструировать и моделировать с использованием материальных конструкторов с компьютерным управлением и обратной связью;

• моделировать с использованием средств программирования;

• проектировать и организовывать свою индивидуальную и групповую деятельность, организовывать своё время с использованием ИКТ.

**Выпускник получит возможность научиться:**

• проектировать виртуальные и реальные объекты и процессы, использовать системы автоматизированного проектирования.

**4.5 Планируемые результаты реализации программы «Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности» средствами предмета**

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся ***приобретут опыт проектной деятельности*** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

В ходе планирования и выполнения учебных исследований обучающиеся освоят умение**оперировать гипотезами** как отличительным инструментом научного рассуждения, приобретут опыт решения интеллектуальных задач на основе мысленного построения различных предположений и их последующей проверки.

В результате целенаправленной учебной деятельности, осуществляемой в формах**учебного исследования, учебного проекта***,* в ходе**освоения системы научных понятий** у выпускников будут заложены:

• потребность вникать в суть изучаемых проблем, ставить вопросы, затрагивающие основы знаний, личный, социальный, исторический жизненный опыт;

• основы критического отношения к знанию, жизненному опыту;

• основы ценностных суждений и оценок;

• уважение к величию человеческого разума, позволяющего преодолевать невежество и предрассудки, развивать теоретическое знание, продвигаться в установлении взаимопонимания между отдельными людьми и культурами;

• основы понимания принципиальной ограниченности знания, существования различных точек зрения, взглядов, характерных для разных социокультурных сред и эпох.

**Выпускник научится:**

• планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект, используя оборудование, модели, методы и приёмы, адекватные исследуемой проблеме;

• выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;

• распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путём научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы;

• использовать такие математические методы и приёмы, как абстракция и идеализация, доказательство, доказательство от противного, доказательство по аналогии, опровержение, контрпример, индуктивные и дедуктивные рассуждения, построение и исполнение алгоритма;

• использовать такие естественно-научные методы и приёмы, как наблюдение, постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», эксперимент, моделирование, использование математических моделей, теоретическое обоснование, установление границ применимости модели/теории;

• использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: постановка проблемы, опросы, описание, сравнительное историческое описание, объяснение, использование статистических данных, интерпретация фактов;

• ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;

• отличать факты от суждений, мнений и оценок, критически относиться к суждениям, мнениям, оценкам, реконструировать их основания;

• видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного знания.

**Выпускник получит возможность научиться:**

• самостоятельно задумывать, планировать и выполнять учебное исследование, учебный и социальный проект;

• использовать догадку, озарение, интуицию;

• использовать такие математические методы и приёмы, как перебор логических возможностей, математическое моделирование;

• использовать такие естественно-научные методы и приёмы, как абстрагирование от привходящих факторов, проверка на совместимость с другими известными фактами;

• использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: анкетирование, моделирование, поиск исторических образцов;

• использовать некоторые приёмы художественного познания мира: целостное отображение мира, образность, художественный вымысел, органическое единство общего особенного (типичного) и единичного, оригинальность;

• целенаправленно и осознанно развивать свои коммуникативные способности, осваивать новые языковые средства;

• осознавать свою ответственность за достоверность полученных знаний, за качество выполненного проекта.

**V. Приложения к рабочим программам**

5 .1 Календарно-тематическое планирование на один год

2.2 Система Оценивания в предмете

5.3 Тематика исследовательских и проектных работ

**Приложение 2**

**Календарно -тематическое планирование 6 класс ( в соответствии с ФГОС)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  |  дата | Тема урока | Тип урока | Вид контроля | Элементы содержания | Планируемые результаты (личностные и метапредметные ) | Домашнее задание |
| Предметные  | метапредметные | Личностные УУД |
| **план** | **факт** |
| **1 четверть -18 часов**  |  |
| **Легкая атлетика -10 часов** |  |
| 1 |  |  | Обучение технике высокого старта. | Вводный | Текущий | Высокий старт 15-20 м, бег по дистанции (4050м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. | Изучают историю легкой атлетики.Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Р:** *целеполагание*формулировать  и  удерживать  учебную задачу;  *планирование* –  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее  реализации. **П:** *общеучебные* использовать общие приемы решения поставленных  задач;  определять и кратко характеризовать физическую культуру  как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться  за помощью | *Смыслообразование*– адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных  ситуаций | Т/Б, комплекс утренней гимнастики |
| 2 |  |  | Закрепление технике стартового разгона. | Комбинированный | Текущий | Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Р:** *целеполагание*формулировать  и  удерживать учебную задачу. **П:** *общеучебные* использовать общие приемы  решения поставленных  задач. **К:** *инициативное сотрудничество*– ставить вопросы, обращаться  за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение | *Смыслообразование*– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) | Бег трусцой |
| 3 |  |  | Закрепление технике бега по дистанции. | Комбинированный | Текущий | 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. | **Р:** *планирование* выбирать действия в соответствии  с поставленной  задачей и условиями  ее реализации. **П:** *обще учебные* –самостоятельно  выделять и формулировать познавательную цель. **К:** *инициативное сотрудничество* –  ставить вопросы, обращаться за помощью;  проявлять активность во взаимодействии для решения  коммуникативных  задач. | *Нравственно-этическая ориентация* –умение не создавать конфликтов  и находить  выходы  из спорных  ситуаций | Бег трусцой |
| 4 |  |  | Совершенствование технике эстафетного бега. | Совершенствование  | Текущий | Бег 30 м на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | **Р:** *целеполагание*формулировать и удерживать учебную задачу. **П:** *общеучебные* контролировать и оценивать процесс и результат  деятельности. **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное  мнение и позицию | *Смыслообразование*– адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* –умение не создавать конфликтов  и находить  выходы  из спорных  ситуаций | Бег трусцой |
| 5 |  |  | Совершенствование технике высокого старта. | Контрольный | Мальчики: 10.0; 10.4; 10.8.Девочки 10.4; 10.8; 11.2. | Бег 60 м на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | **Р:** *планирование* применять установленные правила  в планировании  способа  решения задачи. **П:** *общеучебные* контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **К:** *планирование учебного  сотрудничества -* задавать  вопросы,  обращаться за помощью. | *Смыслообразование*– мотивация, самооценка на основе критериев успешной  учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация*– навыки сотрудничества в разных  ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить  правильное решение | Комплекс УГ |
| 6 |  |  | Обучение технике прыжка в длину с разбега. | Комбинированный | Текущий | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель ( 1 х 1 ) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. | Применяют прыжковые упражнения. | **Р:** *контроль и самоконтроль*– отличать способ действия и его результат с заданным эталоном  с целью обнаружения отклонений  и отличий от эталона. **П:** *общеучебные* выбирать наиболее  эффективные способы решения  задач. **К:** *планирование учебного* *сотрудничества*  –задавать  вопросы, обращаться за помощью; определять  общую цель и пути ее достижения | *Самоопределение* – осознание ответственности  за общее  благополучие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения | Прыжки на 1, 2 ногах |
| 7 |  |  | Закрепление техники разбега и отталкивания.  | Комбинированный | Текущий | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. | **Р:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат  действия; *прогнозирование*– предвосхищать результаты. **П:** *общеучебные* ориентироваться в разнообразии способов решения  задач; самостоятельно создавать  ход деятельности  при решении проблем. **К:** *взаимодействие*  формулировать собственное мнение, слушать  собеседника; *управление  коммуникацией* разрешать конфликты  на основе учета интересов  и  позиции всех участников | *Нравственно-этическая ориентация* –навыки сотрудничества в разных ситуациях | Прыжки со скакалкой |
| 8 |  |  | Закрепление технике разбега в метание. | Комбинированный | Оценка техники прыжка в длину и метание мяча в цель. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. | **Р:** *целеполагание-*преобразовывать практическую задачу в  образовательную. **П:** *общеучебные* осознанно строить сообщения в устной форме. **К:** *взаимодействующие* -задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределение* – осознание ответственности  за общее  благополучие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения | Броски лёгких предметов |
| 9 |  |  | Совершенствование технике прыжка в длину с разбега. | Учетный | Мальчики: 3.70-3.30-3.00 Девочки: 3.10-3.00- 2.60 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.  | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. | **Р:** *контроль и самоконтроль* – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном  с целью обнаружения отклонений  и отличий от эталона. **П:** *обще учебные* ориентироваться  в разнообразии способов решения  задач. **К:***инициативное сотрудничество* –формулировать свои затруднения | *Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире | Прыжки со скакалкой |
| 10 |  |  | Сдача контрольного норматива. | Комбинированный | Мальчики: 5.00; 5.30; 6.00. Девочки: 5.30; 6.00; 6.20. | Бег 1000 м на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | **Р:** *целеполагание*формулировать  и  удерживать  учебную задачу; *планирование* –  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**П:** *общеучебные* использовать общие приемы решения поставленных  задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру  как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.**К:** *инициативное сотрудничество* –  ставить вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование*– адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных ситуаций | Равномерный бег |
| **Спортивные игры (баскетбол)- 10 часов** |  |
| 11 |  |  | Обучение стойке баскетболиста, передвижениям, поворотам, остановкам. | Изучение нового материала  | Текущий |  Инструктаж по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.  | Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.Соблюдают правила безопасности. | **Р:** *планирование* – выбирать  действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.**П:** *общеучебные*– узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием  учебного материала.**К:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее  достижения; договариваться  о распределении функций и ролей в совместной деятельности | *Самоопределение* – готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения | Т/Б, комплекс упражнений с мячом |
| 12 |  |  | Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди. | Комбинированный | Текущий | Инструктаж по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** *целеполагание*–удерживать  учебную задачу; *осуществление учебных действий* -использовать речь  для регуляции своего действия;  *коррекция* – вносить изменения в способ действия.**П:** *общеучебные* -ориентироваться в  разнообразии способов  решения задач.**К:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | *Нравственно-этическая ориентация*–уважительное отношение к чужому мнению.*Самоопределение* –самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни | комплекс упражнений с мячом |
| 13 |  |  | Закрепление технике передачи мяча двумя руками от груди.  | Совершенствование | Оценка техники передачи мяча двумя руками от груди в движении. |  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действии в материализованной форме; *коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения.**П:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.**К:** *инициативное сотрудничество* – задавать вопросы, проявлять активность;  использовать речь для регуляции  своего действия | *Самоопределение* – готовность и способность к саморазвитию | комплекс упражнений с мячом |
| 14 |  |  | Обучение технике ведения мяча.**Контроль техники передачи мяча.** | Обучение | Текущий |  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** *целеполагание*преобразовывать практическую задачу в образовательную; *контроль и  самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.**П:** *общеучебные* -выбирать  наиболее эффективные решения поставленной задачи.**К:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях | Бросок и ловля мяча |
| 15 |  |  | Закрепление технике ведения мяча. | Комбинированный |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** *контроль и самоконтроль* – отличать способ действия и его результат; *коррекция* вносить  дополнения и изменения в выполнение упражнений.**П:** *общеучебные* –осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях.**К:** *взаимодействие* – вести  устный  диалог; строить понятные для партнера высказывания | *Самоопределение* –самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.*Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности | Бросок и ловля мяча |
| 16 |  |  | Совершенствование техники ведения мяча.  | Комбинированный | Оценка техники ведения мяча с изменением направления. |  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Ре:** *целеполагание*формулировать учебные задачи вместес учителем; *коррекция* – вносить изменения в план действия.**П:** *общеучебные* определять, где применяются действия с мячом;  ставить, формулировать и решать проблемы.**К:** *планирование учебного**сотрудничества* – задавать вопросы; *управление  коммуникацией* –координировать и принимать различные позиции во  взаимодействии | *Смыслообразование*– мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) | комплекс упражнений с мячом |
| 17 |  |  | Совершенствование техники передачи мяча. **Контроль техники ведения мяча.** | Комбинированный |  Текущий |  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** *целеполагание*формулировать и удерживать учебную задачу.**П:** *общеучебные* использовать общие приемы решения задач.**К:** *инициативное сотрудничество* ставить  вопросы  и обращаться  за помощью | *Смыслообразование*– адекватная мотивация  учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) | Бросок и ловля мяча |
| 18 |  |  | Обучение технике броска мяча. | Комбинированный | Текущий |  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** *целеполагание*–удерживать познавательную задачу и применять  установленные  правила.**П:** *общеучебные* контролировать  и оценивать процесс и результат  деятельности.**К:** *управление коммуникацией* – осуществлять взаимный контроль | *Нравственно-этическая ориентация* –умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | комплекс упражнений с мячом |
|  **2 четверть -14 часов** |
|  **Спортивные игры (баскетбол) -2часа** |
| 19 |  |  | Закрепление технике броска мяча. | Комбинированный | Текущий |  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Развитие координационных способностей. Правила игры . | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** *целеполагание*формулировать учебную задачу  в сотрудничестве с учителем.**П:** *общеучебные* –выбирать наиболее эффективные способы решения  задачи.**К:**  *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во  взаимодействии  для решения задач | *Самоопределение* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры | Равномерный бег |
| 20 |  |  | Совершенствование техники броска мяча. | Комбинированный | Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли  |  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** *осуществление учебных**действий* – использовать речь для регуляции своего действия.**П:** *общеучебные* – применять правила и пользоваться инструкциями .**К:***управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Самоопределение* – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой | Бросок и ловля мяча |
|  |  |  |  |  |  **Гимнастика- 12часов** |  |  |  |  |
| 21 |  |  | Обучение строевым упражнениям и висам. Развитие силовых способностей. | Изучение нового материала | Текущий | ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | **Р:***прогнозирование* предвидеть уровень усвоения знании, его временных характеристик.**П:** *информационные* –анализ информации.**К:** *планирование учебного**сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности | *Самоопределение* – начальные навыки адаптацией изменении ситуации поставленных задач | Т/Б, подтягивание |
| 22 |  |  | Сдача контрольного норматива. | Учетный | Мальчики: 7-4-1Девочки 13-11-3 | Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа, Вис присев ( девочки ). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | **Р:** *коррекция –* вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения  действия и его результата.**П:** *общеучебные* – контролировать процесс и результат деятельности.**К:** *планирование учебного**сотрудничества* –определять общую цель и пути ее достижения | *Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. | подтягивание |
| 23 |  |  | Обучение технике акробатики. | Изучение нового материала | Текущий | Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | **Р:** *коррекция –* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения  на основе его оценки и учета  сделанных ошибок.**П:** *общеучебные* –ориентироваться в разнообразии способов  решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.**К:** *взаимодействие* формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Смыслообразование*– самооценка наоснове критериевуспешной учебнойдеятельности | Акробатические упажнения |
| 24 |  |  | Закрепление технике акробатики. | Комплексный | Текущий | 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. | **Р:** *планирование* –составлять план и последовательность действий.**П:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию из различных источников.**К:** *управление коммуникацией* – адекватно использовать речь | *Самоопределение* – готовность и способность обучающихся саморазвитию | Акробатические упажнения |
| 25 |  |  | Совершенствование техники акробатики. Обучение Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину) | Комплексный | Текущий | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину). Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | **Р:** *оценка* –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.**П:** *общеучебные* –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной  и письменной форме.**К:** *планирование учебного**сотрудничества* – задавать вопросы, строить высказывание | *Смыслообразование*– эмпирия как понимание чувств других людей и сопереживание им. | Акробатические упажнения |
| 26 |  |  | Совершенствование техники акробатики. | Совершенствование ЗУН | Текущий | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | **Р:** *коррекция –* вносить необходимые дополнения и изменения в план действий.**П:** *общеучебные* –осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме.**К:** *планирование учебного сотрудничества* –определять общую цель и пути ее достижения | *Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире | Акробатические упажнения |
| 27 |  |  | Совершенствование техники акробатики. Закрепление опорного прыжка. | Совершенствование ЗУН | Текущий | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину). Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | **Р:** *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.**П:** *общеучебные* –узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.**К:** *взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | *Самоопределение* – внутренняяпозиция ученика наосновеположительногоотношения к школе | Акробатические упажнения |
| 28 |  |  | Совершенствование техники акробатики.**Контроль техники акробатической комбинации.** | Учетный | Выполнение кувырков на технику. Лазание по канату. | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | **Р:** *прогнозирование* предвидеть возможности  получения конкретного результатапри решении задачи.**П:** *информационные*– получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.**К:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | *Нравственно-этическая ориентация –*навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы | отжимаие |
| 29 |  |  | Развитие гибкостиСовершенствование опорного прыжка. **Контроль гибкости.** | совершенствование | текущий | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину). Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | **Р:** *коррекция –*адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок.**П:** *общеучебные* –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**К:** *инициативное сотрудничество* -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | *Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата | Комплкс стретчинга |
| 30 |  |  | Прыжки «змейкой» через скамейкуСовершенствование опорного прыжка. | совершенствование | ТекущийВыполнение опорного прыжка на технику | Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину). Броски набивного мяча до 2 кг. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | **Р:** *контроль* –контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; *коррекция*устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.**П:** *общеучебные* -уметь применять полученные знания в различных вариантах.**К:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью и задавать вопросы | *Нравственно-этическая ориентация –*этические потребности, ценности, чувства | Прыжки на 1, 2 ногах  |
| 31 |  |  | Развитие силовых способностей. **Контроль техники опорного прыжка.** | комплексный | Корректировка техники | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Корректировка техники выполнения упражнений | **Р:** *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей  и других людей по исправлению допущенных ошибок.**П:** *общеучебные* -самостоятельно  создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.**К:** *взаимодействие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание | *Смыслообразование*– адаптированная мотивация учебной деятельности | подтягивание |
| 32 |  |  | Развитие координационных способностей | комплексный | текущий | Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | Уметь прыгать на скакалке. Выполнять эстафеты | **Р:** *коррекция –* вносить необходимые изменения в действие  последнего завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; *оценка* –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.**П:** *общеучебные* –использовать общие приемы решения задач.**К:** *управление коммуникацией* – координировать  и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать  и оценивать процесс и результат  действия | *Нравственно-этическаяориентация –*навыкисотрудничества вразных ситуациях,умение несоздаватьконфликтов инаходить выходы изспорных ситуаций | Прыжки со скакалкой |
| **3 четверть - 20 часов** |  |
| **Лыжная подготовка -16часов** |  |
| 33 |  |  | Обучение технике попеременного двухшажного хода. | Обучение | Текущий | Инструктаж по лыжной подготовке. Напомнить о температурном режиме, одежде и обуви лыжника, подгонке лыжных креплений. Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м.  | Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. | **Р:***прогнозирование* предвидеть уровень усвоения знании, его временных характеристик.**П:** *информационные* –анализ информации.**К:** *планирование учебного**сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности | *Самоопределение* –самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни | Т/Б, К.У.-для обморожений |
| 34 |  |  | Закрепление технике попеременного двухшажного хода. | Комплексный | Текущий | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м.  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | **Р:***прогнозирование* предвидеть уровень усвоения знании, его временных  характеристик.**П:** *информационные* –анализ информации.**К:** *планирование учебного**сотрудничества* – задавать вопросы,  необходимые для организации своей деятельности | *Самоопределение* –самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни | К.У.-для обморожений |
| 35 |  |  | Обучение технике одновременного двухшажного хода. **Контроль техники попеременного двухшажного хода** | Обучение | Текущий  | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | **Р:** *планирование* -ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.**П:** *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.**К:** *планирование учебного**сотрудничества* – определять цели, функции участников,  способы взаимодействия;  координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Самоопределе-ние* – внутренняяпозиция школьникана основеположительногоотношения к школе | Ступающий шаг без палок |
| 36 |  |  | Закрепление технике одновременного двухшажного хода.  | Комплексный | Оценка техники попеременного двухшажного  | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти 1000м. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | **Р:** *планирование* применять установленные правила  в планировании способа решений**П:** *общеучебные*  осуществлять рефлексию способов и условий  действий; контролировать  и оценивать  процесс и результат деятельности.**К:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог | *Самоопределение* –самостоятельная и личная ответственность за свои поступки | *Ступающий шаг без палок* |
| 37 |  |  | Обучение технике одновременного бесшажного хода. | Обучение | Текущий | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | **Р:** *планирование* применять установленные правила  в планировании способа решений**П:** *общеучебные* осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.**К:** *планирование учебного**сотрудничества* – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог | *Самоопределение* –самостоятельная и личная ответственность за свои поступки | Прогулка на лыжах |
| 38 |  |  | Закрепление технике одновременного бесшажного хода. **Контроль техники одновременного двухшажного хода** | Комплексный | Оценка техники одновременного бесшажного хода. | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | **Р:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат  действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.**П:** *общеучебные* –выбирать  наиболее  эффективные способырешения  задач;  узнавать, называть и  определять объекты  в соответствии с содержанием учебных предметов.**К:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределение* – установка на здоровый образ жизни | Прогулка на лыжах |
| 39 |  |  | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | Обучение | Текущий | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить одновременному одношажному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | **Р:** *коррекция –* адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить  дополнения и изменения в способ действий.**П:** *общеучебные* - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при  решении  проблем различного характера.**К:** *управление коммуникацией* – оценивать собственное  поведение и поведение окружающих | *Самоопределение* – социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам | Прогулка на лыжах |
| 40 |  |  | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | Комплексный | Оценка техники одновременного одношажного хода. | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить одновременному одношажному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | **Р:** *целеполагание*формулировать и удерживать учебную задачу.**П:** *общеучебные* – самостоятельно выделять познавательную цель.**К:** *взаимодействие* -вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение | *Смыслообразование*– мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) | Прогулка на лыжах |
| 41 |  |  | Обучение технике спуску со склона, подъему «елочкой».**Контроль техники одновременного одношажного хода** | Обучение | Текущий | Повторить технику спусков со склона в средней стойке. Учить подъему елочкой на склон. Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе с применением изученных ходов. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | **Р:** *коррекция*– вносить коррективы в выполнение  правильных действий  упражнений;  сличать способ действия с заданным эталоном.**П:** *общеучебные* ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения  задач.**К:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строитьмонологическое высказывание, вести устный диалог | *Нравственно-этическая ориентация –*этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость | Скользящий шаг |
| 42 |  |  | Закрепление технике спуску со склона, подъему «елочкой». | Комплексный | Текущий | Повторить технику спусков со склона в средней стойке. Учить подъему елочкой на склон. Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе с применением изученных ходов. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | **Р:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме.**П:** *общеучебные* –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать.**К:** *планирование учебного**сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за  помощью; использовать речь для выполнения своего действия | *Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире | Скользящий шаг |
| 43 |  |  | Обучение технике торможения «плугом».**Контроль техники одновременного бесшажного хода.** | Обучение | Текущий | Совершенствовать технику спусков со склона в средней стойке. Совершенствовать технику подъема елочкой на склон. Учить в момент спуска торможению плугом. Пройти дистанцию до 2 км с попеременной скоростью.  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | **Р:** *прогнозирование*  предвидеть возможности  получения конкретного  результата при решении задач.**П:** *знаково-символические* – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;  *логические* –устанавливать причинно-следственные связи.**К:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать  собственное мнение | *Смыслообразование*– самооценка наоснове критериевуспешнойдеятельности | Скользящий шаг |
| 44 |  |  | Закрепление технике торможения «плугом». | Комплексный | Оценка техники спуска со склона и торможения плугом. | Совершенствовать технику спусков со склона в средней стойке. Совершенствовать технику подъема елочкой на склон. Учить в момент спуска торможению плугом. Пройти дистанцию до 2 км с попеременной скоростью.  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | **Р:** *целеполагание*–формировать и удерживать учебную задачу; *прогнозирование* – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.**П:** *общеучебные* выбирать наиболее  эффективные способы решения задач.**К:** *взаимодействие* – формулировать свои затруднения;ставить вопросы, вести устный диалог | *Самоопределение* – осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга | подтягивание |
| 45 |  |  | Совершенствование техники лыжных ходов. **Контроль техники спусков и подъёмов.** | Совершенствование | Текущий | 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 | **Р:** *целеполагание*–формировать и удерживать учебную задачу; *прогнозирование* – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.**П:** *общеучебные* выбирать наиболее  эффективные способы решения задач.**К:** *взаимодействие* – формулировать свои  затруднения; ставить вопросы,  вести устный диалог | *Самоопределение* – осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга | Скользящий шаг |
| 46 |  |  | Совершенствование техники лыжных ходов | Учетный | Оценка двигательных качеств | Провести соревнования на дистанции 1 км – девочки и 2 км – мальчики. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно | **Р:** *планирование* применять установленные правила  в планировании способа  решений.**П:** *общеучебные* –осуществлять рефлексию  способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.**К:** *планирование учебного**сотрудничества* – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог | *Самоопределение* –самостоятельная и личная ответственность за свои поступки | Скользящий шаг без палок |
| 47 |  |  | Прохождение дис­танции изученны­ми лыжными хо­дами | Совершенствование | Текущий | Прохождение дистанции одновре­менным, попеременным, ходами до 3 км. Без учёта времени | *Уметь:* Передвигаться на лыжах, классическим и свободным стилем | **Р:** *целеполагание*–формировать и удерживать учебную задачу; *прогнозирование* – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.**П:** *общеучебные* выбирать наиболее  эффективные способы решения задач.**К:** *взаимодействие* – формулировать свои  затруднения; ставить вопросы,  вести устный диалог | *Самоопределение* – осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга | Прогулка на лыжах |
| 48 |  |  | Совершенствование техники лыжных ходов | Совершенствование | Мальчики: 12.30- 13.00 – 13.30Девочки: 6.15 – 6.45 – 7.30 | Провести соревнования на дистанции 1 км – девочки и 2 км – мальчики. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно | **Р:** *планирование* применять установленные правила  в планировании способа решений.**П:** *общеучебные* осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.**К:** *планирование учебного**сотрудничества* – определять цели и пути достижения;  задавать вопросы и строить  монолог | *Самоопределение* –самостоятельная и личная ответственность за свои поступки | Передвижение на лыжах |
| **Спортивные игры -5часов** |  |
| 49 |  |  | Обучение технике стойке волейболиста и перемещениям. | Совершенствование | Текущий | Инструктаж по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. | **Р:** *коррекция –* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета  сделанных ошибок.**П:** *общеучебные* –ориентироваться в разнообразии способов  решения задач; узнавать, называть и определятьобъекты и явления окружающей действительности  в соответствии с содержанием  учебного предмета.**К:** *взаимодействие* формулировать собственное мнение и позицию;*инициативное сотрудничество* – формулировать свои  затруднения | *Смыслообразование*– самооценка наоснове критериевуспешной учебнойдеятельности | *Т/Б* |
| 50 |  |  | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху. | Обучение | Текущий |  Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | **Р:** *планирование* –составлять план и последовательность действий.**П:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию из различных  источников.**К:** *управление коммуникацией* – адекватно использовать речь | *Самоопределение* – готовность и способность обучающихся саморазвитию | отжимание |
| 51 |  |  | Закрепление технике передачи мяча двумя руками сверху. | Комбинированный | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах. |  Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | **Р:** *оценка* –устанавливать соответствие полученного  результата поставленной цели.**П:** *общеучебные* –самостоятельно выделять  и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно  строить сообщения в устной  и письменной форме.**К:** *планирование учебное  сотрудничества* – задавать вопросы, строить высказывание | *Смыслообразование*– эмпирия как понимание чувств других людей и сопереживание им. | К.У. – на силу |
| 52 |  |  | Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу. **Контроль техники передачи и приёма мяча снизу.** | Совершенствование ЗУН | Текущий |  Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | **Р:** *коррекция –* вносить необходимые дополнения и изменения в план действий.**П:** *общеучебные* –осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме.**К:** *планирование учебного**сотрудничества*  - определять общую цель и  пути ее достижения | *Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире | Передача мяча |
|  **4 четверть - 16 часов** |
|  **Спортивные игры – 6 часов** |
| 53 |  |  | Закрепление технике передачи мяча двумя руками снизу. | Обучение | Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах. |  Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. | **Р:** *оценка* –устанавливать соответствие полученного  результата поставленной цели.**П:** *общеучебные* –узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных  предметов.**К:** *взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | *Самоопределение* – внутренняяпозиция ученика наосновеположительногоотношения к школе | Передача мяча |
| 54 |  |  | Обучение технике нижней подачи мяча. | Комбинированный | Текущий |  Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. | **Р:** *прогнозирование* предвидеть возможности  получения конкретного результата при  решении задачи.**П:** *информационные*– получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать  проблемы.**К:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | *Нравственно-этическая ориентация –*навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы | Поднимание туловища |
| 55 |  |  | Обучение технике нападающего удара.**Контроль техники приёма мяча снизу.** | Совершенствование | Оценка техники нижней прямой подачи. |  Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | **Р:** *коррекция –*адекватно  воспринимать предложения учителей, родителей и других  людей по исправлению  ошибок.**П:** *общеучебные* –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия  в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**К:** *инициативное сотрудничество* обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | *Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата | Прыжки со скакалкой |
| 56 |  |  | Закрепление технике нападающего удара.  | Совершенствование ЗУН | Текущий |  Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | **Р:** *коррекция –* вносить необходимые дополнения и  изменения в план действий.**П:** *общеучебные* –осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме.**К:** *планирование учебного**сотрудничества* –определять общую цель и пути ее достижения | *Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире | Прыжки со скакалкой |
| 57 |  |  | Совершенствование технике нападающего удара. **Контроль техники нижней подачи мяча.** | Совершенствование ЗУН | Текущий |  Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | **Р:** *оценка* –устанавливать соответствие полученного  результата поставленной цели.**П:** *общеучебные*  - узнавать,  называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием  учебных предметов.**К:** *взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | *Самоопределение* – внутренняяпозиция ученика наосновеположительногоотношения к школе | Прыжки на 1,2 ногах |
| 58 |  |  | Совершенствование тактики игры. **Контроль техники нападающего удара.** | Комбинированный | Текущий | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | **Р:** *прогнозирование* предвидеть возможности  получения конкретного результата при решении задачи.**П:** *информационные*– получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать  проблемы.**К:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | *Нравственно-этическая ориентация –*навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы | К.У.- с мячом |
| **Легкая атлетика ( 10 часов)** |  |
| 59 |  |  | Обучение технике низкого старта. | Комбинированный | Текущий | 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. | **Р:** *саморегуляция* –стабилизировать эмоциональное состояние  для решения различных  задач.**П:** *общеучебные* –самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем  или ситуаций  различного  характера.**К:** *взаимодействие* – формировать собственное мнение и позицию;  координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Нравственно-этическая ориентация –*навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Т/Б, бег |
| 60 |  |  | Закрепление технике стартового разгона. Обучение прыжка в высоту способом «перешагиванием» | Комбинированный | Текущий | Низкий старт 20 -40м, бег по дистанции (50-60м); специальные беговые упражнения. ОРУ. .Прыжки в высоту способом «перешагиванием Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Р:** *коррекция –* вносить необходимые дополнения  и изменения в  план и способ действия во время эстафеты.**П:** *логические –*подводить под  понятие на основе распознания  объектов, выделения существенных признаков.**К:** *планирование учебного  сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание | *Нравственно-этическая ориентация –*этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера | Бег трусцой |
| 61 |  |  | Совершенствование техники бега по дистанции и финишированиюЗакрепление прыжка в высоту способом «перешагиванием» | Совершенствование знаний, умений, навыков | Текущий | Низкий старт 30 -40м, финиширование .Бег по дистанции ( 70-80 м) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. .Прыжки в высоту способом «перешагиванием Правила соревнований. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Р:** *осуществление учебных  действий* – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции  своего действия.**П:** *общеучебные* –контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.**К:** *взаимодействие* –строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы;  формулировать собственное  мнение | *Смыслообразование*– мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности | Прыжки, многоскоки |
| 62 |  |  | Сдача контрольного норматива. | Учетный | Мальчики: 9.5;; 9.8 ; 10.2.Девочки: 9.8 ; 10.4; 10.9. | Бег 60 м на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. | **Р:***прогнозирование* предвидеть уровень усвоения знании, его временных характеристик.**П:** *информационные* –анализ информации.**К:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы,  необходимые для организации своей деятельности | *Самоопределение* –самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни | бег |
| 63 |  |  | Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». **Контроль техники прыжка в высоту.** | Комбинированный | Текущий | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель ( 1 х 1 ) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. | **Р:** *планирование* –применять установленные правила  в планировании способа  решений.**П:** *общеучебные* –осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс  и результат деятельности.**К:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели и пути  достижения; задавать вопросы и строить монолог | *Самоопределение* –самостоятельная и личная ответственность за свои поступки | Прыжки, многоскоки |
| 64 |  |  | Закрепление технике прыжка в длину способом «согнув ноги». | Учетный | Мальчики: 350, 330, 300.Девочки: 310, 300, 260. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. | **Р:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат  действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.**П:** *общеучебные* –выбирать наиболее  эффективные способы решения  задач;  узнавать, называть и определять объекты  в соответствии с содержанием  учебных предметов.**К:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться  за помощью | *Самоопределение* – установка на здоровый образ жизни | Прыжки, многоскоки |
| 65 |  |  | Обучение технике метания мяча. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагиванием» | Учётный | Оценка техники прыжка в высоту | 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. | **Р:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме.**П:** *общеучебные* –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение,  обобщать.**К:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться  за помощью; использовать речь  для выполнения своего  действия | *Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся  мире | Метание лёгких предметов |
| 66 |  |  | Закрепление технике метания мяча. | Учетный | Оценка техники метания: Мальчики: 30 – 25 – 22 мДевочки: 25 – 21 – 18 м. |  Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | Осваивают технику самостоятельно, устраняют ошибки | **Р:** *прогнозирование* –предвидеть возможности полученияконкретного результата при решениизадач.**П:** *знаково-символические* – создавать и преобразовывать  модели и схемы для решения задач; *логические* –устанавливать причинно-следственные связи.**К:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать  собственное мнение | *Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешной деятельности | Метание лёгких предметов |
| 67 |  |  | Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 6  | Учетный  | тестирование  | Практические задания по билетам.Теория (тестирование). | Оценивают знания за курс 6 класса  | **Р:** *целеполагание*–ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.**П:** *информационные* –искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать.**К:** *взаимодействие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить  для партнера понятные рассуждения | *Самоопределение* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе | Равномерный бег |
| 68 |  |  | Эстафеты | комплексный Учетный | текущий | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. | Уметь бегать гандикап и эстафеты  | **Р:** *целеполагание*–ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.**П:** *информационные* –искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать.**К:** *взаимодействие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить  для партнера понятные рассуждения | *Самоопределение* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе | Равномерный бег  |

**Уровень физической подготовленности**

**Мальчики**

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

**Девочки**

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

**Критерии 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.

**Учебно-методическое и материально- техническое обеспечение**

* стандарт начального общего образования по физической культуре;
* примерные программы по учебным предметам ("Физическая культура. 1-4 классы");
* рабочие программы по физической культуре;
* учебники и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха;
* методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационные материалы:

* таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

* скамейки гимнастические;
* канаты для лазания;
* маты гимнастические;
* мячи набивные (1 кг);
* скакалки гимнастические;
* мячи малые;
* баскетбольные кольца;
* сетка волейбольная;
* мячи спортивные;
* кегли;
* ракетки для бадминтона;
* воланы для бадминтона;
* лыжи;
* лыжные палки;
* аптечка.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**5.2 Система оценивания в предмете «Физическая культура»**

 Критерии и нормы оценки уровня подготовленности учащихся по предмету «Физическая культура».

Уровень ***теоретической подготовленности*** учащихся основной школы оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок.

Отметка «5» выставляется ученику в том случае, если он в полном объеме владеет определенной (для данного этапа) системой знаний. При этом ученик способен творчески охарактеризовать основные понятия и факты; установить причинно-следственные связи; владеет способами и умениями применять полученные знания в практической деятельности (т.е. при организации самостоятельных занятиях физической культурой).

Отметка «4» выставляется тогда, когда ученик достаточно уверенно владеет полученными знаниями; способен раскрыть основное их содержание, привести некоторые факты; умеет применять некоторые знания в практической деятельности, но под контролем учителя.

Отметку «3» заслуживает ученик, уровень освоенности знаний которого недостаточен для практического использования даже при подсказке учителя; при воспроизведении незначительного количества знаний ученик не способен охарактеризовать их основное содержание и указать взаимосвязь понятий и фактов.

Отметка «2» выставляется при неудовлетворительном владении знаниями; в случае, когда ученик может привести лишь отрывочные сведения об основных понятиях и фактах; не способен использовать знания на практике.

Самая низкая отметка – «1» отражает полное отсутствие знаний и умений применять их на практике.

Уровень ***двигательной подготовленности*** также оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок:

- отметка «5» выставляется в случае точного и полного соблюдения основ, звеньев и деталей техники; свободного и слитного выполнения действия с оптимальной амплитудой;

- отметкой «4» оценивается действие, когда оно при соблюдении указанных требований содержит одну-две незначительные ошибки;

- отметка «3» отражает правильное выполнение действия в его основе с незначительными ошибками;

- отметка «2» выставляется при грубых нарушениях основ техники;

- отметка «1» – упражнение (действие) не выполнено.

**Критерии выставления итоговой отметки** за учебный период (четверть, триместр, полугодие)

Итоговая отметка за учебный период ставиться как среднее арифметическое всех текущих отметок с округлением в пользу обучающегося.

Критерии выставления итоговой отметки за учебный год

**Итоговая отметка за учебный период** ставиться как среднее арифметическое всех итоговых отметок за учебные периоды (четверти, триместры, полугодия) с округлением в пользу обучающего

**Оценивание проектной работы по физической культуре**

Общие требования к проектной работе по физической культуре.

Представляемый проект должен иметь титульный лист с указанием: фамилии, имени, отчества исполнителя и руководителя (ей) проекта, название проекта, года написания работы, указанием целей и задач проектной работы.

Содержание проектной работы должно включать такие разделы, как:

введение, в котором обосновывается актуальность выбранной или рассматриваемой проблемы;

место и время выполнения работы;

краткое описание используемых методик с ссылками на их авторов (если таковые необходимы для работы или использовались в ней);

систематизированные, обработанные результаты исследований;

выводы, сделанные после завершения работы над проектом;

практическое использование результатов проекта;

социальная значимость проекта;

приложение: фотографии, схемы, чертежи, таблицы со статистическими данными и т.д.

**Критерии оценки проектов по физической культуре:**

четкость поставленной цели и задач;

тематическая актуальность и объем использованной литературы;

обоснованность выбранных методик для проведения исследований;

полнота раскрытия выбранной темы проекта;

обоснованность выводов и их соответствие поставленным задачам;

уровень представленных данных, полученных в ходе исследования выбранной проблемы (объекта), их обработка (при необходимости);

анализ полученных данных;

наличие в работе вывода или практических рекомендаций;

качество оформления работы (наличие фотоматериалов, зарисовок, списка используемой литературы и т.д.).

Критерии оценки выступления докладчика по защите проекта:

обоснованность структуры доклада;

вычленение главного;

полнота раскрытия выбранной тематики исследования при защите;

использование наглядно-иллюстративного материала;

компетентность, эрудированность докладчика (выступающего) и умение его быстро ориентироваться в своей работе при ответах на вопросы, задаваемые комиссией (членами жюри или экспертной комиссией);

уровень представления доклада по проекту (умение пользоваться при изложении доклада и ответах на вопросы материалами, полученными в ходе исследования), четкость и ясность при ответах на все возникающие в ходе доклада вопросы по проекту, что является неотъемлемым показателем самостоятельности выполнения работы по выбранной теме.

Общие требования к оформлению проекта по физической культуре:

При оформлении работы следует соблюдать определенный стандарт, это позволит во многом, ограничить включение в работу лишних материалов второстепенного ранга, которые помешают вычленить главное, основное или засоряющих работу.

Для защиты проект может быть представлен как в печатном варианте, так и в рукописном, оформленном на белых плотных листах бумаги формата А-4. Все подписи должны быть четкими и выполненными, желательно печатным шрифтом, а также достаточно крупными и хорошо читаемыми.

 **Приложение 3**

**5.3 Тематика исследовательских и проектных работ**

1. Физическая культура как социальное явление.
2. Влияние физической культуры на здоровье человека.
3. Роль физической культуры в становлении человека.
4. Роль физической культуры в современном обществе.
5. Этапы развития олимпийского движения в России.
6. Олимпийские игры современности.
7. Физическая культура и спорт (сравнительная характеристика).
8. Физическое воспитание школьников (возрастной аспект).
9. Основы обучения двигательным действиям (элементы техники из различных видов спорта).
10. Гимнастика (другие виды спорта) как средство физического воспитания.
11. Строевые упражнения.
12. Двигательная активность как условие сохранения и укрепления здоровья человека.
13. Физическое самосовершенствование как основа здорового образа жизни человека.
14. Общеразвивающие упражнения (классификация и краткая характеристика).
15. Методика проведения антропометрических измерений.
16. Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями.
17. Методика оценки функциональной подготовленности человека.
18. Средства физической культуры (классификация и характеристика).
19. Методика оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
20. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.
21. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
22. Краткая характеристика функциональных систем организма человека.
23. Методика оценки уровня развития мускулатуры.
24. Оценка эффективности занятий физической культурой.
25. Методика оценки уровня здоровья человека.
26. Методика оценки функционального состояния дыхательной системы.
27. Оценка состояния здоровья с помощью функциональных проб.
28. Методика оценки осанки и ее коррекция.
29. Значение самостоятельных занятий по физической культуре и самоконтроль состояния своего организма.
30. Особенности подбора физических упражнений для самостоятельных занятий.
31. Оценка техники движений (способы выявления и устранения технических ошибок).
32. Методика ведения индивидуального дневника здоровья.
33. Характеристика оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня.
34. Самонаблюдение и самоконтроль.
35. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.
36. Методики физической реабилитации.
37. Организация самостоятельных занятий физической культурой по месту жительства.
38. Методика составления индивидуальных планов учебно-тренировочных занятий.