

# ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №331 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

#### **PACCMOTPEHA**

на заседании школьного МО учителей естественно-научного цикла, физической культуры и безопасности человека

Протокол № 1 от «31» августа 2017 г.

Председатель МО

Белоусова Э.Е.

#### ПРИНЯТА

на заседании Педсовета ГБОУ школы №331 Невского района Санкт-Петербурга

Протокол № 1 от «31» августа 2017 г.

**УТВЕРЖДАЮ** 

Директор ГБОУ школы №331

Невского района Санкт-Петербурга

Морозова Л.А.

Приказ № 799 от «31» августа 2017 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

для обучающихся 6 класса базовый уровень

Санкт-Петербург 2017 -2018

# Рабочая программа по физической культуре 6 класс

(3 часа в неделю, 102 часа за год)

Организация-разработчик: ГБОУ школа №331 Невского района Санкт-Петербурга

#### Оглавление

1. Пояснительная записка	2
1.1. Описание учебно – методического комплекта	
1.2. Виды и формы промежуточного, итогового контроля	
1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» для	
обучающихся 6 класса	4
2. Содержание тематических линий учебного предмета	
3. Учебно-тематический план	
3.1. Годовой учебно-тематический план	
3.2. Календарно - тематическое планирование	

#### 1. Пояснительная записка

В соответствии с ФГОС основного общего образования и в соответствии с учебным планом ГБОУ школы №331 данная программа рассчитана на преподавание предмета «Физическая культура» в 6 классе в объеме 3 часа в неделю, за год — 102 часа.

## 1.1. Описание учебно – методического комплекта

# Сведения о программе, на основании которой разработана рабочая программа:

Рабочая программа разработана на основе рабочей программы Физическая культура. Сборник рабочих программ. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ [составитель А.П.Матвеев].- М.: Просвещение, 2012;

методических рекомендаций «Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт – Петербурга». СПб. АППО, 2012. (допущена к использованию в общеобразовательных учреждениях Санкт-Петербурга заключением экспертного научно-методического совета, протокол №8 от 19.06.2013г.)

# Сведения об учебнике

Рабочая программа предназначена для изучения физической культуры в 6в классе средней общеобразовательной школы по учебнику А.П.Матвеева «Физическая культура 6-7классы». М.: Просвещение, 2014.: учеб. для общеобразовательных учреждений.

Учебник входит в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г № 253, с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2015г. № 1529, от 26.01.2016г. № 38 и от 05.07.2017 № 629. Учебник имеет гриф «Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации».

## Методические и учебные пособия:

- 1. Г.А. Колодиницкий. Серия книг методических рекомендаций для учащихся для самостоятельных занятий различными видами спорта: «Внеурочная деятельность учащихся». М.: Просвещение, 2012
- 2. «Твой Олимпийский учебник».

## Электронные ресурсы:

- 1. <a href="http://www.youtube.com/playlist?list=PL60814AA164B12750">http://www.youtube.com/playlist?list=PL60814AA164B12750</a>
- 2. http://www.gto.ru/

#### 1.2. Виды и формы промежуточного, итогового контроля

## Оценка устного ответа обучающегося

Отметка "5" ставится в случае:

- 1. Знания, понимания, глубины усвоения обучающимися всего объёма программного материала.
- 2. Умения выделять главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать межпредметные и внутрипредметные связи, творчески применяет полученные знания в незнакомой ситуации.
- 3. Отсутствие ошибок и недочётов при воспроизведении изученного материала, при устных ответах устранение отдельных неточностей с помощью дополнительных вопросов учителя, соблюдение культуры устной речи.

#### Отметка "4":

- 1. Знание всего изученного программного материала.
- 2. Умений выделять главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи, применять полученные знания на практике.
- 3. Незначительные (негрубые) ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, соблюдение основных правил культуры устной речи.

**Отметка "3"** (уровень представлений, сочетающихся с элементами научных понятий):

- 1. Знание и усвоение материала на уровне минимальных требований программы, затруднение при самостоятельном воспроизведении, необходимость незначительной помощи преподавателя.
- 2. Умение работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на видоизменённые вопросы.
- 3. Наличие грубой ошибки, нескольких негрубых при воспроизведении изученного материала, незначительное несоблюдение основных правил культуры устной речи. Отметка "2":
- 1. Знание и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления об изученном материале.
- 2. Отсутствие умений работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на стандартные вопросы.
- 3. Наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала, значительное несоблюдение основных правил культуры устной речи.

#### Оценка выполнения практических нормативов

На уроках физической культурой оценка обучающихся бв класса за практическую часть выставляется в соответствии таблице приведенной ниже:

Где оценка «5» отлично – высокий уровень

«4» хорошо - средний уровень

«З» удовлетворительно- низкий уровень

Таблица выполнения нормативов.

Контрольные упражнения			Ур	овень				
	высокий	средни	низкий	высокий	средний	низкий		
		й						
	I	Мальчики			Девочки			
Подтягивание в висе, кол-	6	4-5	3					
во раз								
Подтягивание в висе				15	10-14	9		
лежа, согнувшись, кол-во								
раз								
Бег 60 м с высокого	9.8	10.4	11.1	10.0	10.6	11.2		
старта, с								
Бег 1200 мин. с			Без учёт	га времени				
Челночный бег	8.6	8.8	9.0	9.1	9.4	9.6		
Прыжки в длину с места,	180	170	160	175	165	155		
c/м, c/p.	3.60	3.30	2.70	3.30	2.80	2.30		
Подьем туловища из	25	22	16	20	17	11		
положения лежа на спине								
за 30сек								
Прыжки на двух ногах с	105	90	75	110	95	80		
вращением скакалки								
вперед за 1 мин., раз								
Наклон из положения	8	6	4	11	9	7		
сидя, см.								
Шестиминутный бег, м.	1200	1150	1100	1050	1000	900		
Прыжки в высоту с	1,15	1,10	90	1,10	1,00	0,80		
разбега, м.								

Количество зачетов за год - 19

# 1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 6 класса

Изучение школьниками физической культуры направлено на достижение следующих личностных результатов:

- 1)Положительное отношение обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью.
- 2)Накопление знаний и формирование умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.
- 3)Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

# Метапредметными результатами являются:

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, осознано выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных залач.
- 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 ее решения.
- 5) Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие 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 логические рассуждения и делать выводы.
- 7) 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- 8) 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, олимпийского движения, освоение умений регулировать отбирать физические упражнения И физические нагрузки самостоятельных систематических занятий различной функциональной направленностью с учетом 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.
- 4)Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической полготовленности.
- 5)Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности

#### 2. Содержание тематических линий учебного предмета

Программа состоит из разделов: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент); «Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой» (операциональный компонент

Раздел «Лыжная подготовка» (в примерной программе физического воспитания) заменен на раздел «Кроссовая подготовка». Кроссовая подготовка развивает те же физические и функциональные способности обучающихся и является циклическим видом. Данная

замена произведена в связи с нестабильными погодными условиями и в соответствии с методическими рекомендациями «Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт – Петербурга», СПб. АППО, 2012.

Раздел 1 Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Возрождение Олимпийских игр», «Физическая культура человека» и «Физическая подготовка человека». В этих темах приводятся сведения об истории возрождения и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля оценка эффективности занятий физической подготовкой), а также требования техники безопасности и гигиены мест занятий.

Раздел 2 В разделе «Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Соблюдение правил техники безопасности, гигиены мест занятий физическими упражнениями» и «Оценка эффективности занятий физической подготовкой, оценка физической подготовки». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

#### 3. Учебно-тематический план

# 3.1. Годовой учебно-тематический план

№	Раздел (тема, модуль, глава) курса	Кол-во часов	Практическа я сдача нормативов
1	Легкая атлетика	17	5
2	Спортивные игры Баскетбол	8	1
3	Гимнастика	21	3
4	Кроссовая подготовка	17	3
5	Спортивные игры «Волейбол»	13	1
6	Легкая атлетика	26	5
	Всего по учебному плану	102	19

# 3.2. Тематическое планирование по физической культуре в 6 классе

N₂		Кол-	Тип /	Планируемые резул	Виды и	Приме	
ypo	Содержание учебного	во	форма	Предметные	Метапредметные	формы	чание
ка	материала	часов	урока			контроля	
	Легкая атлетика	17					
1	Правила техники б/о на уроках. Вводный инструктаж, развитие скоростных качеств.	1	ИНМ	Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий.	Соблюдать правила техники б\о на уроках	ИНМ	
2	ОРУ развитие скоростных качеств, техника старта с опорой на одну руку.	1	УОС3	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и	Технически правильно выполнять двигательные	ИНМ	
3	ОРУ развитие скоростных качеств.	1	УОС3	вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	действия.Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;		
4	ОРУ, бег 60м зачет.	1	3	Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	КЗУ	

5	ОРУ, техника прыжка в длину c/p	1	ИНМ	Самостоятельно адекватно оценивать правильность	Технически правильно выполнять двигательные	ИНМ	
6	ОРУ, техника прыжка в длину c/p	1	ЗИМ	выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	действия.		
7	ОРУ, техника прыжка в длину c/p- зачет	1	3	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	Технически правильно выполнять двигательные действия в условиях соревнования.	КЗУ	
8	Метание теннисного мяча на дальность.	1	ИНМ	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку.	ИНМ	
9	Метание теннисного мяча на дальность.	1	ЗИМ	выполнять технические действия из базовых видов спорта, при - менять их в игровой и соревновательной	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку.		

				деятельности			
10	Метание теннисного мяча на дальность с учетом результата.	1	3	выполнять технические действия из базовых видов спорта, при - менять их в соревновательной деятельности	Технически правильно выполнять двигательные действия в условиях соревнования.	КЗУ	
11	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе.	1	УОС3	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	Проявлять положительные качеств аличности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	ИНМ	
12	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе.	1	ЗИМ	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		
13	Бег 1200м без учета результата зачет.	1	3	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на	КЗУ	

				коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		
14	Техника челночного бега	1	ИНМ	выполнять технические действия из базовых видов спорта, при - менять их в игровой и соревновательной деятельности	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку.	ИНМ	
15	Техника челночного бега	1	ЗИМ	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, при - менять их в игровой и соревновательной деятельности	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку.		
16	Техника челночного бега	1	ЗИМ	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, при - менять их в игровой и соревновательной деятельности	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку.		
17	Бег 3Х10 зачет	1	3	выполнять технические действия из базовых видов спорта, при - менять их в соревновательной деятельности	Технически правильно выполнять двигательные действия в условиях соревнования.	КЗУ	
	Баскетбол	8					
18	Б/б, история возникновения и развития вида спорта в мире и	1	ИНМ	Узнать об истории развития вида спорта и правилах игры.	активно включаться в общение и	ИНМ	

19	России, правила игры, техника безопасности.  Б/б стойка игрока, перемещения в стойке, повороты, ведение мяча на месте, в шаге.	1	ИНМ ЗИМ	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, находить способы их исправления	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.  активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	ИНМ	
20	Б/б ведение мяча в движении по прямой и с изменением направления движения.	1	ИНМ ЗИМ	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в практической деятельности в усложненных условиях.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	ИНМ	
21	Б/б техника ловли и передач мяча.	1	инм зим	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	ИНМ	
22	Б/б передачи мяча после ведения.	1	СЗУН	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		

23	Б/б остановки двумя шагами, прыжком, ведение мяча зачет.	1	ИНМ;3	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	ИНМ; КЗУ	
24	Б/б техника броска по кольцу одной рукой, после ведения 2х шагов, техника броска по кольцу от плеча с места	1	ИНМ	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	ИНМ	
25	Техника изученных элементов – зачет. Игра по упрощенным правилам.	1	3,3ИМ	Выполнять технические действия в условиях соревновательной деятельности;	Технически правильно выполнять двигательные действия в условиях соревнования.	КЗУ	
	Гимнастика	21					
26	Техника б/она занятиях по теме гимнастика с элементами акробатики, история возникновения и развития вида спорта в мире и России.	1	ИНМ	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Узнать об истории развития вида спорта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	ИНМ	
27	Строевые приемы, перестроения, повторение акробатических элементов 5 класса.	1	ЗИМ	Выполнять акробатические элементы на высоком техничном уровне, характеризовать	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать		

28	Строевые приемы, ору, совершенствование	1	ЗИМ	признаки техничного исполнения.  Выполнять акробатические элементы на	способы их исправления Находить ошибки при выполнении		
	акробатических элементов.			высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	учебных заданий, отбирать способы их исправления		
29	Строевые приемы, ору, разучивание акробатической комбинации.	1	ИНМ	Выполнять акробатические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	ИНМ	
30	Разминка, совершенствование техники выполнения акробатического соединения.	1	ЗИМ	Выполнять акробатические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		
31	ОРУ, техника выполнения акробатического соединения	1	3	Выполнять акробатические комбинации н	Технически правильно выполнять двигательные	КЗУ	

	зачет.			а высоком техничном уровне.	действия в условиях		
					соревнования.		
	Упражнения на	1	УОС3	Выполнять жизненно важные	Оценивать красотутелос		
32	гимнастической стенке			двигательные навыки и	ложения иосанки, сравн		
				умения различными	иватьих с эталоннымиоб		
				способами, в различных	разцами		
				изменяющихся, вариативных			
				условиях.			
33	Упражнения на	1	УОС3	Выполнять жизненно важные	Оценивать красотутелос		
	гимнастической скамейке			двигательные навыки и	ложения иосанки, сравн		
				умения различными	иватьих с эталоннымиоб		
				способами, в различных	разцами		
				изменяющихся, вариативных			
				условиях.			
34	ОРУ, упражнения в упоре на	1	ИНМ	Выполнять	Находить ошибки	ИНМ	
34	гимнастическом бревне.	1	УОСЗ	гимнастические комбинации	при выполнении	PITIVI	
	Смешанные висы на		3003	на высоком техничном	учебных заданий,		
	гимнастической стенке.				отбирать		
	тимнастической стенке.			уровне, характеризовать	способы их исправления		
				признаки техничного исполнения.	спосооы их исправления		
				исполнения.			
35	ОРУ, упражнения в упоре на	1	3ИМ;	Выполнять	Находить ошибки		
	гимнастическом бревне.		УОС3	гимнастические комбинации	при выполнении		
	Смешанные висы на			на высоком техничном	учебных заданий,		
	гимнастической стенке.			уровне, характеризовать	отбирать		

				признаки техничного исполнения.	способы их исправления		
36	ОРУ, развитие силовых качеств, упражнения в равновесии.	1	ЗИМ	Выполнять гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		
37	Ору, упражнения в равновесии – зачет.	1	3	Выполнять гимнастическую комбинацию на высоком техничном уровне	Технически правильно выполнять двигательные действия в условиях соревнования.	КЗУ	
38	ОРУ, техника опорного прыжка.	1	ИНМ	Выполнять опорный прыжок на высоком техничном уровне	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	ИНМ	
39	ОРУ, техника опорного прыжка.	1	ЗИМ	Выполнять опорный прыжок на высоком техничном уровне	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		
40	ОРУ, техника опорного прыжка.	1	ЗИМ	Выполнять опорный прыжок на высоком техничном уровне	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать		

					способы их исправления		
41	Техника опорного прыжка – зачет.  Гимнастическая полоса	1	3 УОСЗ	Выполнять опорный прыжок на высоком техничном уровне Выполнять жизненно важные	Технически правильно выполнять двигательные действия в условиях соревнования.	КЗУ	
	препятствий.			двигательные навыки и умения различными способами, в различных и изменяющихся, вариативных условиях.	помощь своим сверстник ам, находить с ними общий язык и общие интересы		
43	Гимнастическая полоса препятствий.	1	УОС3	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных и изменяющихся, вариативных условиях.	оказывать бескорыстную помощь своим сверстник ам, находить с ними общий язык и общие интересы		
44	Гимнастическая полоса препятствий.	1	УОС3	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных и изменяющихся, вариативных условиях.	оказывать бескорыстную помощь своим сверстник ам, находить с ними общий язык и общие интересы		
45	Развитие силовых качеств.	1	3	Выполнять подтягивание и	Технически правильно	КЗУ	

	Подтягивание и отжимания –			отжимания на максимально	выполнять двигательные		
	зачет.			высокий результат.	действия в условиях		
					соревнования.		
46	Возрождение Олимпийских	1	ИНМ	Осознавать значение	Владеть знаниями по	ИНМ	
	игр, зарождение			возрождения олимпийских	возрождению		
	олимпийского движения в			игр и зарождение	олимпийских игр и		
	России.			олимпийского движения в	зарождение		
				России	олимпийского движения		
					в России		
	Кроссовая подготовка	17					
47		1	ИНМ	Соблюдать требования	активно включаться в		
	Техника безопасности на			техники безопасности.	общение и		
	уроках физической				взаимодействие со		
	культуры				сверстниками на		
					принципах уважения и		
					доброжелательности,		
					взаимопомощи и		
48		1	ИНМ	Dyvinosiy timo o o styl timo y o y y y	сопереживания	ИНМ	
48	Строевые упражнения, ору,	1	YITIVI	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать	Проявлять положительные качества	ИПIVI	
	развитие выносливости			эстетические признаки в	личности и управлять		
	puodinino danido vini			движениях и передвижениях	своими эмоциями в		
				человека	различных		
					(нестандартных)ситуаци		
					ях и условиях		
49		1	ЗИМ	Видеть красоту движений,	Проявлять		
	Ору, развитие выносливости			выделять и обосновывать	положительные качества		
				эстетические признаки в	личности и управлять		
				движениях и передвижениях	своими эмоциями в		
				человека	различных		
					(нестандартных)ситуаци		
					ях и условиях		

		T _	****	-	-	*****	
50		1	ИНМ	Технически правильно	Проявлять	ИНМ	
	Ору, развитие выносливости			выполнять двигательные	положительные качества		
				действия избазовых видов спо	личности и управлять		
				рта,использовать ихв игровой	своими эмоциями в		
				исоревновательной	различных		
				деятельности	(нестандартных)ситуаци		
					ях и условиях		
51		1	ЗИМ	Технически правильно	Проявлять		
	Ору у гимнастической стенки,			выполнять двигательные	положительные качества		
	медленный бег 6мин.			действия избазовых видов спо	личности и управлять		
				рта,использовать ихв игровой	своими эмоциями в		
				исоревновательной	различных		
				деятельности	(нестандартных)ситуаци		
					ях и условиях		
52		1	ИНМ;	Технически правильно	Проявлять	ИНМ	
	Разминка, бег 6мин. зачет		ЗИМ	выполнять двигательные	положительные качества		
				действия избазовых видов спо	личности и управлять		
				рта,использовать ихв игровой	своими эмоциями в		
				исоревновательной	различных		
				деятельности	(нестандартных)ситуаци		
					ях и условиях		
53		1	ЗИМ	Технически правильно	Проявлять		
	Ору со скакалкой эстафеты с			выполнять двигательные	положительные качества		
	элементами челночного			действия из	личности и управлять		
	бега			базовых видов спорта,	своими эмоциями в		
				использовать их в игровой и	различных		
				соревновательной	(нестандартных)ситуаци		
				деятельности	ях и условиях		
54		1	ЗИМ	Технически правильно	Проявлять		
	Ору со скакалкой эстафеты с			выполнять двигательные	положительные качества		
	элементами челночного			действия и применять их на	личности и управлять		
	бега			практике.	своими эмоциями в		
					различных		
					(нестандартных)ситуаци		

					ях и условиях		
55	Ору прыжки на скакалке 1 мин - зачет	1	3	Технически правильно выполнять двигательные действия и применять их на практике.	Демонстрирование техники прыжков на скакалке в соревновательных условиях.	КЗУ	
56	Разминка, ору с набивными мячами, развитие скоростно-силовых качеств.	1	ИНМ	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу реализации, так и в конце действия	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстник ам, находить с ними общий язык и общие интересы	ИНМ	
57	Разминка бег 3х10 зачет	1	ЗИМ	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу реализации, так и в конце действия	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстник ам, находить с ними общий язык и общие интересы	КЗУ	
58	Разминка, ору с набивными мячами, развитие скоростно-силовых качеств.	1		Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу реализации, так и в конце действия	Демонстрирование техники выполнения ору в усложненных условиях.		

59	Разминка, ору с набивными мячами, бег с преодолением препятствий	1	ЗИМ	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу реализации, так и в конце действия	Демонстрирование техники бега в усложненных условиях.		
60	Физическая подготовка	1	ИНМ	Типы физической подготовки и ее влиятие на здоровье.	Активное включение учащихся в различные формы занятий физической культурой.	ИНМ	
61	Физическая культура человека	1	ИНМ	Основные принципы закаливания.	Активное включение учащихся в процедуры закаливания.	ИНМ	
62	Разминка выполнение бега с преодолением различных препятствий.	1	3	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу реализации, так и в конце действия	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	КЗУ	
63	Подвижные игры и эстафеты	1	ЗИМ	Технически правильно выполнять двигательные действия избазовых видов сп орта, использовать ихв игрово й исоревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстник ам, находить с ними общий язык и общие интересы.		

	Волейбол	12					
64	Волейбол.: техника безопасности. Стойка игрока. Перемещения в стойке	1	ИНМ	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	ИНМ	
65	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	1	ИНМ	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	ИНМ	
66	Передача мяча над собой. То же через сетку.	1	ЗИМ	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		
67	Техника выполнения нижних передач на месте и в движении.	1	ЗИМ	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на		

68	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки, нижний прием мяча.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	ИНМ	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления  Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)ситуаци ях и условиях.	ИНМ	
70	Совершенствование изученных элементов волейбола.	1	ЗИМ	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)ситуаци ях и условиях.		
71	Техника выполнения	1	3	Технически правильно выполнять двигательные	Демонстрирование техники выполнения	КЗУ	

				· ~		
	изученных элементов			действия из базовых видов	изученных элементов	
	игры – зачет.			спорта ,использовать их в	игры соревновательных	
				игровой и соревновательной	условиях.	
				деятельности.		
72		1	ЗИМ	Технически правильно	Проявлять	
	Комбинации из освоенных			выполнять двигательные	положительные качества	
	элементов техники			действия из базовых видов	личности и управлять	
	перемещений и владения			спорта ,использовать их в	свои ми эмоциями в	
	мячом			игровой и соревновательной	различных	
				деятельности.	(нестандартных)ситуаци	
					ях и условиях	
73		1	ЗИМ	Технически правильно	Проявлять	
	Комбинации из освоенных			выполнять двигательные	положительные качества	
	элементов техники			действия из базовых видов	личности и управлять	
	перемещений и владения			спорта ,использовать их в	свои ми эмоциями в	
	МОРКМ			игровой и соревновательной	различных	
				деятельности.	(нестандартных)ситуаци	
					ях и условиях	
74		1	ЗИМ	Технически правильно	Проявлять	
	Комбинации из освоенных			выполнять двигательные	положительные качества	
	элементов техники			действия из базовых видов	личности и управлять	
	перемещений и владения			спорта ,использовать их в	свои ми эмоциями в	
	мячом			игровой и соревновательной	различных	
				деятельности.	(нестандартных)ситуаци	
					ях и условиях	
75		1	ЗИМ	Технически правильно	Проявлять	
, 0	Разминка, в/б учебная игра.		-01111	выполнять двигательные	положительные качества	
	_			действия из базовых видов	личности и управлять	
				спорта ,использовать их в	свои ми эмоциями в	
				игровой и соревновательной	·	
				ит ровои и сорсвновательной	различных	

				деятельности.	(нестандартных)ситуаци ях и условиях		
	Легкая атлетика	26					
76	Техника безопасности на уроках физической культуры. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	ИНМ	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	ИНМ	
77	Ору, бег с преодолением препятствий, прыжки в высоту 3-5 шагов разбега способом «перешагивания».	1	ЗИМ	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта ,использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		
78	Комплекс упражнений угимнастической стенке, бег с преодолением препятствий, прыжки в высоту 3-5 шагов разбега способом«перешагивания ».	1	ЗИМ	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта ,использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		
79	Комплекс упражнений угимнастической стенке, бег с преодолением препятствий, прыжки в высоту 3-5 шагов разбега способом	1	ЗИМ	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		

	«перешагивания».			деятельности.			
80	Ору, прыжки в высоту 3-5 шагов разбега способом «перешагивания» с учетом результата - зачет.	1	3	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта ,использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Технически правильно выполнять двигательные действия в условиях соревнования.	КЗУ	
81	Ору, техника метания мяча.	1	ИНМ	выполнять технические действия из базовых видов спорта, при - менять их в соревновательной деятельности	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку.	ИНМ	
82	Ору, комплекс упражнений с малыми мячами, техника метания мяча.	1	ЗИМ	выполнять технические действия из базовых видов спорта, при - менять их в соревновательной деятельности	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку.		
83	Бег в равномерном темпе, техника метания мяча.	1	ЗИМ	выполнять технические действия из базовых видов спорта, при - менять их в соревновательной деятельности	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку.		
84	Разминка, метание мяча на дальность с учетом	1	3	выполнять технические действия из базовых видов спорта, при -	Технически правильно выполнять двигательные действия в условиях	КЗУ	

	результата – зачет.			менять их в соревновательной деятельности	соревнования.		
85	Высокий старт. Бег с ускорениями от30 до 40 м	1	ИНМ	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	Технически правильно выполнять двигательные действия	ИНМ	
86	ОРУ развитие скоростных качеств.	1	ЗИМ	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	Технически правильно выполнять двигательные действия		
87	ОРУ развитие скоростных качеств.	1	ЗИМ	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	Технически правильно выполнять двигательные действия		

89	Разминка, бег 60м с учетом результата - зачет.  Бег в равномерном темпе 4 мин с изменением направления, техника прыжка в длину.	1	3 ИНМ	выполнять технические действия из базовых видов спорта, при - менять их в соревновательно й деятельности  Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале	Технически правильно выполнять двигательные действия в условиях соревнования.  Технически правильно выполнять двигательные действия.	ИНМ	
90	Бег в равномерном темпе 4 мин с изменением направления, техника прыжка в длину.	1	ЗИМ	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу реализации, так и в конце действия	Технически правильно выполнять двигательные действия.		
91	Бег в равномерном темпе 4 мин с изменением направления, техника прыжка в длину.	1	ЗИМ	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу реализации, так и в конце действия	Технически правильно выполнять двигательные действия.		
92	Прыжки в длину с 7-9 шагов	1	3	Выполнять технические действия из базовых	Технически правильно выполнять двигательные	КЗУ	

02	разбега с учетом результата – зачет.	1	HIN	видов спорта, применять их в соревновательной деятельности	действия в условиях соревнования.		
93	Равномерный бег 5 мин, техника эстафетного бега.	1	ИНМ	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	ИНМ	
94	Равномерный бег 5 мин, техника эстафетного бега.	1	ЗИМ	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		
95	Разминка бег 1000м с учетом результата - зачет.	1	3	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в соревновательной деятельности	Технически правильно выполнять двигательные действия в условиях соревнования.	КЗУ	
96	Разминка, техника	1	ЗИМ	Выполнять технические действия из базовых	Оказывать бескорыстную		

	эстафетного бега.			видов спорта,	помощь своим сверстник	
				применять их в	ам, находить с	
				соревновательной	ними общий язык и	
				деятельности	общие интересы.	
97	Разминка, эстафеты с различными предметами.	1	ЗИМ	Выполнять технические	Оказывать	
				действия из базовых	бескорыстную	
				видов спорта,	помощь своим сверстник	
				применять их в	ам, находить с	
				соревновательной	ними общий язык и	
				деятельности	общие интересы.	
98		1	ИНМ	Различные способы	Уметь	
	Оценка физической			оценивания физической	применятьразличные	
	подготовленности.			подготовки человека.	способы оценивания	
					физической подготовки	
					человека на практике.	
99	D 1	1	ЗИМ	Выполнять технические	Оказывать	
	Разминка, эстафеты с			действия из базовых	бескорыстную	
	различными предметами.			видов спорта,	помощь своим сверстник	
				применять их в	ам, находить с	
				соревновательной	ними общий язык и	
				деятельности	общие интересы.	
100	D 1	1	ЗИМ	Выполнять технические	Оказывать	
	Разминка, эстафеты с			действия из базовых	бескорыстную	
	различными предметами.			видов спорта,	помощь своим сверстник	
				применять их в	ам, находить с	
				соревновательной	ними общий язык и	
				деятельности	общие интересы.	
101	D	1	ЗИМ	Выполнять технические	Оказывать	
	Разминка, эстафеты с			действия из базовых	бескорыстную	
	различными предметами.			видов спорта,	помощь своим сверстник	

		применять их в	ам, находить с	
		соревновательной	ними общий язык и	
		деятельности	общие интересы.	
Итого часов	101			

Принятые сокращения: ИНМ – изучение нового материала ЗИМ – закрепление изученного материала СЗУН – совершенствование знаний, умений, навыков УОСЗ – урок обобщения и систематизации знаний

КЗУ – контроль знаний и умений

3 – зачет