****

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 6 класса разработана на основе:

 -Федерального Государственного образовательного стандарта общего образования;

 -Примерной программы по учебным предметам общего образования;

 -авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной Министерством образования и науки РФ; Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ».

 - ООПОО МБОУ Туроверовская ООШ

 -Учебного плана МБОУ Туроверовской ООШ

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

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают тесты для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках. **Текущий учет** является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам производится аттестация учащихся за четверть. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

***Целью*** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных ***задач***, направленных на:

• 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма,

развитие волевых и нравственных качеств;

• выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники

безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

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

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

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

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

• развитие физических качеств для сдачи норм ГТО.

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

Рабочая программа разработана на 70 часов из расчета 2 ч в неделю. На основании Календарного учебного графика МБОУ Туроверовская ООШ на 2019-2020 учебный год программа будет выполнена за 65 ч. На изучение физической культуры отводится 2 часа в неделю, всего - 65 часов. В связи с тем, что 5 уроков совпали с праздничными днями(24.02.2020, 9.03.2020, 1.05.2020, 4.05.2020,11.05.2020) программа будет выполнена за счет уплотнения материала по теме Баскетбол. Ведение мяча в высокой стойке на 1 час и по теме Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега на 4 часа.

**2.Планируемые результаты освоение учебного предмета**

**«Физическая культура»**

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

***Личностные результаты:***

* Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
* Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре ценностям народов России и народов мира;
* Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

***Личностные результаты в области физической культуры:***

* владение умениями (в циклических и ациклических локомоциях, в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности, участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.
* Развивать физические качества для сдачи норм ГТО.

***Метапредметные результаты:***

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательнойдеятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства.

***Метапредметные результаты в области физической культуры:***

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

***Предметные результаты:***

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; овладение основами технических действий, приёмами физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты в области физической культуры:***

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны.).

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование:**

***Гимнастика с основами акробатики:***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».*Низкий старт.Стартовое ускорение.Финиширование.*

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**Календарно – тематическое**

**планирование по рабочей программе физической культуры при 2-х урочных**

**занятиях в неделю в 6 классе на 2019-2020уч.год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №урокап/п | Датапроведения | Тема урока | Основные виды учебной деятельности | Количество часов |
|  | по плану | по факту |  |  |  |
| **Лёгкая атлетика(17 ч)** |
|  |
| 1 | 2.09 |  | **Спринтерский бег. Эстафетный бег.****(7 часов).** | Высокий старт (до 15-30 метров), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 метров). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. | 1  |
| 2 | 6.09 |  | Высокий старт (до 15-30 метров). Бег по дистанции (40-50 метров). Линейная эстафета. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. | 1 |
| 3 |  9.09 |  | Высокий старт (до 15-30 метров). Финиширование. Бег по дистанции (50-60 метров). Линейная эстафета. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 4 | 13.09 |  | Высокий старт (до 15-30 метров). Финиширование. Бег (3х50 метров). Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. | 1 |
| 5 | 16.09 |  | Высокий старт (до 15-30 метров). Финиширование. Бег (3х50 метров). Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. | 1 |
| 6 | 20.09 |  | Высокий старт (до 15-30 метров). Финиширование. Бег (3х50 метров). Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. | 1 |
| 7. | 23.09 |  | ***Зачет. Сдача контрольного норматива: Бег на результат (60м).*** Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. | 1 |
| 8 | 27.09 |  | **Прыжок в длину. Метание малого мяча (7 часов).** | Прыжок способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8-10 метров. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО. Терминология прыжков в длину. | 1 |
| 9 | 30.09 |  | Прыжок способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8-10 метров. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО. Терминология прыжков в длину. | 1 |
| 10 | 4.10 |  | Прыжок способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча на заданное расстояние. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО. Терминология метания. | 1 |
| 11 | 7.10 |  |  | Прыжок способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча на заданное расстояние. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО. Терминология метания. | 1 |
| 12 | 11.10 |  | Прыжок способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча на дальность. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках. | 1 |
| 13 | 14.10 |  | Прыжок способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча на дальность. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках. | 1 |
| 14 | 18.10 |  | ***Зачет. Сдача контрольного норматива: Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.*** Метание малого мяча на дальность. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. | 1 |
| 15 | 21.10 |  | **Бег на средние дистанции (4 часа).** | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров. ОРУ. Развитие выносливости для сдачи норм ГТО. Подвижные игры. | 1 |
| 16 | 25.10 |  | Бег в равномерном темпе. ОРУ в движении. Эстафеты | 1 |
| 17 | 28.10 |  |  | ***Зачет. Сдача контрольного норматива: Бег 1000 метров***. Бег 1000 метров. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |
| 18 | 1.11 |  |  | ОРУ в кругу. Спец. Упр. Подготовка к ГТО | 1 |
| **Гимнастика(14ч)** |
| 19 | 11.11 |  | **Висы** **(4 часа).** | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лёжа. Вис присев (д.). Гимнастические эстафеты. Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ.  | 1 |
| 20 | 15.11 |  | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лёжа. Вис присев (д.). Гимнастические эстафеты. Развитие силовых качеств. Значение гимнастических упражнение для развития силовых качеств. | 1 |
| 21 | 18.11 |  | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лёжа. Вис присев (д.). Гимнастические эстафеты. Развитие силовых качеств. Значение гимнастических упражнение для развития силовых качеств. | 1 |
| 22 | 22.11 |  | ***Зачет. Сдача контрольного норматива: итоговая комбинация на результат. Подъём переворотом в упор.*** Сед ноги врозь (м.). Вис лёжа. Вис присев (д.). ОРУ. Подтягивания в висе. Развитие силовых качеств.  | 1 |
| 23 | 25.11 |  | **Опорный прыжок****(5 часов).** | Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.). ОРУ в движении. Гимнастические эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 24 | 29.11 |  |  | Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.). ОРУ с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Гимнастические эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО. | 1 |
| 25 | 2.12 |  | Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.). ОРУ с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Гимнастические эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО. | 1 |
| 26 | 6.12 |  | Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.). ОРУ с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Гимнастические эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО. | 1 |
| 27 | 9.12 |  | ***Зачет. Сдача контрольного норматива: Выполнение прыжка ноги врозь на результат (козёл в ширину, высота 100-110 см.) на оценку***. Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 28 | 13.12 |  | **Акробатика** **(6 часов).** | Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 29 | 16.12 |  | Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в три приёма. ОРУ с мячом. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 30 | 20.12 |  | Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с мячом. Развитие координационных качеств для сдачи норм ГТО. | 1 |
| 31 | 23.12 |  | Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с мячом. Развитие координационных качеств для сдачи норм ГТО. | 1 |
| 32 | 27.12 |  | ***Зачет. Сдача контрольного норматива: Выполнение двух кувырков вперёд слитно.*** ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма на расстояние. Развитие координационных качеств. | 1 |
| **Спортивные игры(28 ч)** |
| 33 | 13.01 |  | **Волейбол** **(16 часов).** | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. ОРУ. Эстафета с элементами волейбола. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в волейбол. | 1 |
| 34 | 17.01 |  | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. ОРУ. Эстафета с элементами волейбола. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в волейбол. | 1 |
| 35 | 20.01 |  | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону. ОРУ. Эстафета с элементами волейбола. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни. | 1 |
| 36 | 24.01 |  | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону. ОРУ. Эстафета с элементами волейбола. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни. | 1 |
| 37 | 27.01 |  | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону. ОРУ. Эстафета с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств для сдачи норм ГТО. | 1 |
| 38 | 31.01 |  | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону. ОРУ. Эстафета с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств для сдачи норм ГТО. | 1 |
| 39 | 3.02 |  | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону. ОРУ. Эстафета с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств для сдачи норм ГТО. | 1 |
| 40 | 7.02 |  | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках и через зону, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. ОРУ. Эстафета с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 41 | 10.02 |  | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках и через зону, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. ОРУ. Эстафета с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 42 | 14.02 |  | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках и через зону, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. ОРУ. Эстафета с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 43 | 17.02 |  | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках и через зону и в зоне, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. ОРУ. Эстафета с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 44 | 21.02 |  | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках и через зону и в зоне, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. ОРУ. Эстафета с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 45 | 28.02 |  | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону. ОРУ. Эстафета с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 46 | 2.03 |  | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону. ОРУ. Эстафета с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 47 | 6.03 |  | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону. ОРУ. Эстафета с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 48 | 13.03 |  | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. ОРУ. Эстафета с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 49 | 16.03 |  | **Баскетбол****(12 часов).** | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | 1 |
|  50 | 20.03 |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол. | 1 |
|  | **4 четверть** |
| 51 | 30.03 |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол. | 1 |
| 52 | 3.04 |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  | 1 |
| 53 | 6.04 |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 54 | 10.04 |  |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. ОРУ. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | 1 |
| 55 | 13.04 |  | 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 с пассивным сопротивлением. ОРУ. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных качеств.  | 1 |
| 56 | 17.04 |  | 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 с пассивным сопротивлением. ОРУ. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. |
| 1 |
| 57 | 20.04 |  | 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 с пассивным сопротивлением. ОРУ. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных качеств.  | 1 |
| 58 | 24.04 |  | 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 с пассивным сопротивлением. ОРУ. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных качеств. | 1 |
| 59 | 27.04 |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. ОРУ. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных качеств. | 1 |
| 60 | 8.05 |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. ОРУ. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных качеств. | 1 |
| **Лёгкая атлетика(5ч)** |
|  |
| 61 | 15.05 |  | **Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча.** **(3 часа).** | Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на заданное расстояние. Специальные прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту. | 1 |
| 62 | 18.05 |  | Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Специальные прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту. | 1 |
| 63 | 22.05 |  | Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Специальные прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 64 | 25.05 |  | **Бег на средние дистанции****(2 часа).** | Бег в равномерном темпе 1000 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная и подвижная игра. Развитие выносливости. | 1 |
| 65 | 29.05 |  |  | ***Сдача контрольного норматива:Бег в равномерном темпе 1000 метров.*** ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная и подвижная игра. Развитие выносливости. | 1 |

**5. Оценочный материал по всем видам контроля по предмету Физическая культура**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся должны:

**знать/понимать**

• роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

• правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;

• правила поведения на занятиях физической культуры;

**уметь**

• передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

• выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;

• выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;

• осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

• выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

• выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

• преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

• наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;

• самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

**Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| Бег 30м,с | 4.9 и ниже | 5.0-5.6 | 5.7 и выше | 5.0 и ниже | 4.9 - 6.2 | 6.3 и выше |
| Бег 60м,с | 9,8 | 10,4 | 11,1 | 10,3 | 10,6 | 11,2 |
| Бег 1 км | 4.30 и ниже | 4.31-6.01 | 6.00 и выше | 5.10 и ниже | 5.11-7.00 | 7.01 и выше |
| Прыжок в длину с места, см | 190 и выше | 189-160 | 159 и ниже | 170 и выше | 169-140 | 139 и ниже |
| Прыжок в длину с разбега, см | 360 | 330 | 270 | 330 | 280 | 230 |
| Метание малого мяча на дальность, м | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| Наклон на гибкость, см | 10 и выше | 9-6 | 5 и ниже | 16 и выше | 15-9 | 8 и ниже |
| Подтягивание, раз в/п мальчики, н/п - девочки | 7 и выше | 6-4 | 3 и ниже | 19 и выше | 18-10 | 9 и ниже |
| Вис (девочки) с | - | - | - | 15 и выше | 14-7 | 6 и ниже |
| Поднимание туловища лежа на спине, раз |   |   |   |   |   |   |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| Челночный бег 3Х10м.с | 8.3 и ниже | 8.4-9.0 | 9.1 и выше | 8.8 и ниже | 8.9-9.6 | 9.7 и выше |
| Челночный бег  10Х5 м, с | 17.7 и ниже | 17.8-20.7 | 20,8 и выше | 18.7 и ниже | 18.8-22,7  | 22.8 и выше |
| Верхняя передача мяча двумя руками от стены | 10-6 | 5-4 | 3 и ниже | 10-6 | 5-4 | 3 и ниже |
| Нижняя прямая подача в пределах площадки из-за лицевой линии из 10 попыток | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |

|  |
| --- |
| СогласованоЗаместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рябцева И.И \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г. |