

Аннотация

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с действующими дополнениями и изменениями); адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития в условиях реализации ФГОС ООО ГБОУ школы №34 Невского района Санкт-Петербурга, «Примерной программы по учебному предмету» физическая культура для 5-9 классов, издательство «Просвещение», 2019 год и авторской программы «Физическая культура» предметная линия учебников для обучающихся 5-9 классов, авторы: М.Я.Виленский, В.И. Лях, издательство "Просвещение", 2016 год.

Используемые учебники:

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. /Под ред. Виленского М.Я.

Физическая культура. Учебник. 5-7 кл.– М.: Просвещение, 2013-2016

Рабочая программа для 6 класса предусматривает обучение физической культуры в объеме 102 часов в год, 3 часа в неделю из обязательной части учебного плана.

Содержание программы:

Легкая атлетика;
Волейбол;
Гимнастика;
Лыжная подготовка;
Баскетбол;

Для обеспечения образовательного процесса и выполнения АООП ООО ОВЗ, рабочая программа может быть реализована с помощью организации электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий:

1. Российская электронная школа. <https://resh.edu.ru/>.
 2. Московская электронная школа <https://uchebnik.mos.ru/catalogue>
 3. Портал дистанционного обучения (<http://do2.rcokoit.ru>).
- Интерактивные курсы по основным предметам школьной программы.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 34
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением Педагогического Совета

ГБОУ школы №34

Невского района Санкт-Петербурга

Протокол от «09» 06 2021 г. № 7

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от «09» 06 2021 г. № 86

Директор ГБОУ школы № 34

Невского района Санкт-Петербурга

Т.А. Сергеева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для обучающихся 6 класса
на 2021-2022 учебный год

Разработчик:
Воробьев Александр Андреевич,
учитель физической культуры

Санкт-Петербург
2021-2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с действующими дополнениями и изменениями); адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития в условиях реализации ФГОС ООО ГБОУ школы №34 Невского района Санкт-Петербурга, «Примерной программы по учебному предмету» физическая культура для 5-9 классов, издательство «Просвещение», 2016 год и авторской программы «Физическая культура» предметная линия учебников для обучающихся 5-9 классов, авторы: М.Я. Виленский, В.И. Лях, издательство "Просвещение", 2016 год.

Общая характеристика детей с ЗПР

Программа рассчитана на обучающихся, имеющих задержку психического развития. При обучении по данной программе будут учитываться следующие психические особенности детей: неустойчивое внимание, малый объем памяти, неточность и затруднения при воспроизведении материала, несформированность мыслительных операций анализа, синтеза, сравнения, обобщения, негрубые нарушения речи. Процесс обучения таких обучающихся имеет коррекционно-развивающий характер, что выражается в использовании заданий, направленных на коррекцию недостатков и опирается на субъективный опыт обучающихся, связь изучаемого материала с реальной жизнью.

Используемый учебно-методический комплекс УМК для обучающегося

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./Под ред. Виленского М.Я.
Физическая культура. Учебник. 5-7 кл.– М.: Просвещение, 2013-2016

УМК для учителя

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./Под ред. Виленского М.Я.
Физическая культура. Учебник. 5-7 кл.– М.: Просвещение, 2013-2016

«Физическая культура» предметная линия учебников для обучающихся 5-9 классов, авторы: М.Я.Виленский, В.И. Лях, издательство "Просвещение", 2016 год.

Для обеспечения образовательного процесса и выполнения АООП ООО ОВЗ, рабочая программа может быть реализована с помощью организации электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования. (Статья 16 Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»). Электронное обучение в образовательном учреждении осуществляется на основе «Положения об организации и моделях реализации электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении школе № 34 Невского района Санкт-Петербурга» (утверждено приказом от 06.04.2020 № 73).

Электронные ресурсы

1. Российская электронная школа. <https://resh.edu.ru/>.
2. Московская электронная школа <https://uchebnik.mos.ru/catalogue>

3. Портал дистанционного обучения (<http://do2.rcokoit.ru>). Интерактивные курсы по основным предметам школьной программы

Электронные образовательные ресурсы

4. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. <http://fizkulturnica.ru/>
6. <https://resh.edu.ru/>

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

Рабочая программа для 6 класса проведение физической культуры в объеме 102 часа в год, 3 часа в неделю из обязательной части учебного плана.

В авторскую программу внесены изменения. Рабочая программа для 6 класса предусматривает обучение курса лыжной подготовки в объеме 18 часов которая отличается от программы Ляха в учебном плане. Программа скорректирована, так как спортивная база, позволяет проводить занятия по лыжной подготовке. Лыжный спорт полезен для детей и с медицинской точки зрения, и с психологической. К тому же лыжи служат хорошей профилактикой многих болезней и решают проблемы с лишним весом. Дети, занимающиеся лыжами, не будут иметь подобных проблем и в будущем.

- Задействованы все группы мышц, особенно ног и пресса.
- Правильно формируется дыхание, закалка.
- Улучшается иммунитет и работа сердечно-сосудистой системы.
- Развивается вестибулярный аппарат.
- Повышается выносливость, работоспособность и тонус организма.
- Разрабатывается координация и ловкость, ребенок учится держать равновесие.
- Укрепляются суставы и связки.
- Дети растут уверенными в себе, формируют соревновательный дух, учатся правильно справляться с поражениями и ставить новые цели.
- Пребывание на свежем воздухе дарит большое количество сил и энергии, что полезно для школьников, которые проводят много времени в закрытых помещениях.
- Физическая активность на свежем воздухе улучшает работу мозга, насыщая его кислородом.
- Лыжи дают возможность заниматься спортом вне города, например, ходить по лыжне в лесу, что будет особенно полезным для организма.

Уменьшение и увеличение часов в разделах связано с тем, что легкая атлетика: уроки проводятся на свежем воздухе, что благосклонно влияет на нервную систему. Гимнастика: в связи с тем, что в школе очень много детей имеют ограничения по состоянию здоровья (нельзя выполнять кувырки, прыгать, скручиваться). Спортивные игры: способствует развитию чувства коллективизма, дополнительным мотивациям для развития своего организма. Лыжная подготовка: уроки проводятся на свежем воздухе, что благосклонно влияет на нервную систему.

№		В.И ЛЯХ	Школьная рабочая программа
1	Легкая атлетика	21	27
2	Гимнастика	18	18
3	Спортивные игры	18	39
4	Вариативная часть	45	18 (лыжная подготовка)
	Итого	102	102

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметными результатами:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах

двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Обучающийся научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

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

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Обучающийся получит возможность научиться: определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия

физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; выявлять различия в основных способах передвижения человека; применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

В связи с делением на медицинские группы для занятий физической культурой осуществляется дифференцированный подход к организации уроков физической культуры. Распределение учащихся по медицинским группам для занятий физической культурой проводит медицинская служба школы ежегодно. В зависимости от состояния здоровья, обучающиеся делятся на три группы: *основную, подготовительную и специальную* медицинскую группу (А и Б).

- Осуществляется входной и итоговый контроль в начале и конце учебного года
- Обучающиеся, не имеющие отклонения в состоянии здоровья, относятся к основной медицинской группе.

• Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья относятся к подготовительной медицинской группе.

• Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья, не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, или освобождены от физических нагрузок относятся к специальной медицинской группе.

• Для создания специальных условий при проведении текущей аттестации обучающихся с ОВЗ используются памятки (адаптированные инструкции) с учётом особых

образовательных потребностей и индивидуальных трудностей, обучающихся с ЗПР, которые находятся в кабинете у учителя-предметника.

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

При пропуске уроков физической культуры учащийся обязан подтвердить причину отсутствия, а также период освобождения от физических нагрузок, заверенной медицинской справкой или отметкой врача в своём дневнике.

Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала или стадиона в спортивной одежде, соответствующей требованиям к уроку физической культуры под наблюдением учителя.

На основании медицинских документов, учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий с данными учащимися на предстоящий урок (возможно, так же теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока). При необходимости учитель имеет право обратиться за консультацией к врачу школы.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, занимаются на уроках совместно с обучающимися основной группы. Обращается внимание на индивидуальный подход, постепенность в выборе упражнений, количество их повторений, на определение объёма физической нагрузки.

Обучающиеся, освобождённые от любых физических нагрузок, оцениваются по устным ответам. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

При выставлении четвертной отметки по физической культуре учитываются результаты выполнения контрольных упражнений и нормативов, знание теоретического материала, прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

- *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитывается не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Годовые отметки выставляются по средней арифметической отметке с учётом правил математического округления в соответствии с итогами успеваемости по всем четырем четвертям.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

- Знания о физической культуре

- История физической культуры. Олимпийские игры древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе.
- Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Лёгкая атлетика (27 часов)

Высокий старт до 15-30м, бег с ускорением 40-50м, бег 60м, финиширование, равномерный бег, бег 6 минут, встречные и линейные эстафеты, передача эстафетной палочки, специальные беговые, прыжковые упражнения, старты из различных исходных положений, ОРУ, спортивные игры, прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9

беговых шагов, прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1), на дальность, челночный бег, развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега, прыжков в длину, метания; правила соревнований в спринтерском беге, в прыжках, по метанию, в беге на средние дистанции.

Волейбол (18 часов)

Стойки, передвижения; комбинации из разученных перемещений; передачи мяча над собой во встречных колоннах, то же через сетку; верхняя передача мяча в парах через сетку; передача мяча в тройках после перемещения; отбивание мяча кулаком через сетку; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром, после передачи, в тройках через сетку; нижняя прямая подача; приём подачи; учебная игра по упрощённым правилам; тактика свободного нападения; развитие координационных способностей, равномерный бег, ОРУ, инструктаж по ТБ

Гимнастика (18 часов)

Строевые упражнения, висы на нижней и верхней перекладинах, упражнения на гибкость в парах, ОРУ типа зарядки, с гимнастическими палками, скакалками, на гимнастических

скамейках, подтягивания, акробатика: кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, два кувырка вперёд слитно, мост из положения стоя с помощью, комбинация из разученных приёмов, канат, опорный прыжок через козла способом «ноги врозь», упражнения в равновесии на скамейке, развитие физических качеств, эстафеты, подвижные игры, равномерный бег, инструктаж по ТБ. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.

Лыжная подготовка (18 часов)

Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный и одношажный ход, одновременный бесшажный ход, круговые и встречные эстафеты, прохождение дистанции 1,2,3км, подъём ёлочкой, спуск, торможение плугом, повороты плугом на спуске, ОРУ, инструктаж по ТБ.

Баскетбол (21 час)

Передвижения и остановки, повороты с мячом, ведение мяча с разной высотой отскока в движении, с изменением направления, броски в движении, с места с сопротивлением от головы, от плеча, передачи от груди, с отскоком, в движении, в парах, в тройках с пассивным сопротивлением, сменой мест, штрафной бросок, нападение быстрым прорывом, игровые задания, учебная игра, развитие координационных способностей, равномерный бег, ОРУ, инструктаж по ТБ.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой тем

Тема/раздел	Количество часов	Контроль (контрольные работы, сочинения, тестирование)	Планируемые результаты обучения
Легкая атлетика	27	тестирование	<p>Предметные: Обучающийся научится: - выполнять правила техники безопасности на уроках физической культуры, выполнять комплекс УГГ. правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.</p> <p>Метапредметные: Познание понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулярно принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.</p> <p>Личностные: Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов</p>
Волейбол	18	тестирование	<p>Предметные: Обучающийся научится: - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Метапредметные: Познание понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулярно принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные</p>

			<p>учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.</p> <p>Личностные: Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов</p>
Гимнастика	18	тестирование	<p>Предметные: Обучающийся научится: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья</p> <p>Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>-владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности.</p> <p>Метапредметные: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее</p> <p>Личностные: Умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>-умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>-умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности</p>
Лыжная подготовка	18	тестирование	<p>Предметные: Освоение техники передвижения одновременным одношажным ходом; одновременный двухшажный ход; передвижения коньковым ходом.</p> <p>Метапредметные: Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p> <p>Личностные Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристские пешие походы,</p>

			готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
Баскетбол	21	тестирование	<p>Предметные: Обучающийся научится: -технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма, вовремя занятий упражнениями с мячом соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p> <p>Метапредметные: Познание понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулярно принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.</p> <p>Личностные: Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов</p>
Всего часов	102		