Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Степановская средняя общеобразовательная школа»

Верхнекетский район Томская область

УТВЕРЖДАЮ

директор

 МБОУ «Степановская СОШ»

 \_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Андреев

Приказ от 30.08 2018 г. № 121/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

6 класс

Количество часов - 102

Учитель Мирошкин Тимофей Александрович

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012 в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего начального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373

2018г.

**Пояснительная записка**

 Рабочая программа по физической культуре для 6 класса разработана учителем в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального Государственного Образовательного стандарта (II) основного общего образования, направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений РФ.

Рабочая программа по физической культуре для 6 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

* Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
* Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
* Приказ Минобразования России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
* Приказ Минобронауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014-2015 учебный год»;
* Приказ Минобразования России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;

 Авторская программа В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (УМК «Школа России») полностью соответствуют требованиям Федерального  государственного образовательного стандарта.

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

**Место учебного предмета в учебном плане:** Согласно Базисному учебному плану учебному предмету «Физическая культура» отводится  102 часа в год из расчета 3 часа в неделю.

**УМК:**

1. В.Я. Виленский Физическая культура. Учебник 5 – 7 классы/. – М., Просвещение, 2015.
2. В. И. Лях Мой друг - физкультура: учебник для учащихся *\5-7*классов  /. - М.: Просвещение, 2006.
3. Примерныепрограммы по учебным предметам в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд. перераб. - М.: Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
4. В. И. Ковалько Поурочные разработки по физкультуре. 5-6 классы /. - М.: Вако, 2006
5. Физическая культура Тестовый контроль 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. Под ред. В.И.Ляха.- М.: Просвещение, 2014
6. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций.. Под ред. В.И.Ляха.- М.: Просвещение, 2015

Интернет-ресурсы:

1. http://spo.1september.ru/ - электронная версия газеты "Спорт в школе" приложение к "1 сентября".

2. http://www.sportreferats.narod.ru/ Рефераты на спортивную тематику.
3. http://www.google.com.ru/ Google.

4. www.lib.sportedu.ru/ Физическая культура. Научно-методический журнал.
5. www.lib.sportedu.ru/ Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал.
6. http://andijan1.connect.uz/sportisland/index.htm/ Сайт учителя физкультуры Каримовой Светланы Викторовны (школа №1 Андижан).
7. http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm/ Российский журнал «Физическая культура»
8. http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm/ Журнал «Теория и практика физической культуры».
9. http://sportrules.boom.ru/ Правила различных спортивных игр.
10. http://sportrules.boom.ru/ Ссылки на страницы с правилами спортивных игр.

 Основными формами организации образовательного процес­са по предмету — уроки физической культуры, физкультур­но-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортив­ных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной дея­тельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры под­разделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировоч­ной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педа­гогический задачи).

Интерактивные технологии, используемые в учебных занятиях:

* Здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания; использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений; знакомство с результатами медицинских осмотров детей и их учёт в учебно-воспитательной работе, помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом, создание условий для заинтересованного отношения к учёбе; создание здорового психологического климата на уроках; создание ситуации успеха для каждого ученика; учет возраста, пола учащихся при проведении занятий физической подготовки; учет состояние здоровья, уровень их развития и подготовленности учащихся;  соблюдение необходимых условий в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами (освещение, характеристика воздуха, температурный режим) на уроках физкультуры.
* Личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
* Информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры, уроки с выходом в Интернет.

**Цель:** формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи:** -укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

-формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

-обучение методике движений;

-развитие координационных (точность восприятия и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигнал, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;

-формирование элементарных знаний о личной гигиене;

- влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;

-выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

-формирование установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни:

-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта;

-воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела/темы | Количество часов | Содержание | Планируемые результаты обучения |
| 1 | Основы знаний | В процессе занятий | Знания о физической культуреИстория физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).Способы двигательной ( физкультурной ) деятельностиОрганизация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз( подвижных перемен ).Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.Физическое совершенствованиеФизкультурно-оздоровительная деятельность . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | Личностные результатыформирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической принадлежности;формирование уважительного отношения к культуре других народов;развитие мотивов учебной деятельности и личный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;развитие эстетических чувств, доброжелательного и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Регулятивные: выполнение пробного учебного действия, фиксирование индивидуального затруднения в пробном действии, волевая саморегуляция в ситуации затруднения, познавательная инициатива, контроль, коррекция, оценка.Познавательные: целеполагание, анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия, классификация; извлечение необходимой информации из текстов, использование знаково-символических средств, осознанное и произвольное построение речевого высказывания, подведение под понятие, определение основной и второстепенной информации, постановка и формулирование проблемы.Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками, выражение своих мыслей с достаточной полнотой и точностью, аргументация своего мнения и позиции в коммуникации, учет разных мнений, координирование разных позиций, разрешение конфликтов, достижение договоренностей и согласование общего решения, постановка вопросов, управление поведением партнера. |
| 2 | Легкая атлетика  | 33 | Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.    | Личностные:оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;формировать уважительное отношение к культуре других народов;развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегоРегулятивные: выполнение пробного учебного действия, фиксирование индивидуального затруднения в пробном действии,волевая саморегуляция в ситуации затруднения, познавательная инициатива, контроль, коррекция, оценка.Познавательные: целеполагание, анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия, классификация, осознанное и произвольное построение речевого высказывания, подведение под понятие, определение основной и второстепенной информации, постановка и формулирование проблемы.Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками, выражение своих мыслей с достаточной полнотой и точностью, аргументация своего мнения и позиции в коммуникации, учет разных мнений, координирование разных позиций, разрешение конфликтов, постановка вопросов. |
| 3 | Гимнастика  | 18 | Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшисьи согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком).  Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).Упражнения общей физической подготовки. | Личностные: Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. социальной роли обучающегоРегулятивные: планирование -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.Познавательные: общеучебные –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.Коммуникативные:инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.  |
| 4 | Лыжная подготовка  | 18 | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. | Личностные: Самоопределение - осознание ответственности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего поведения.Регулятивные: контроль и самокон­троль - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; осуществление учебных действий - выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; кор­рекция - вносить необходимые измене­ния и дополнения.Познавательные: общеучебные - ста­вить и формулировать проблемы; вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения; инициативное со­трудничество - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия. |
| 5 | Спортивные игры: волейбол баскетбол | 33 |        Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).  Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. | Личностные: Самоопределение - осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения.Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; кор­рекция - вносить необходимые измене­ния и дополнения.Познавательные: общеучебные - ста­вить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное со­трудничество - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия. |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела/темы | Количество часов |
| 6 класс |
| 1 | Основы знаний | В процессе занятий |
| 2 | Легкая атлетика | 33 |
| 3 | Гимнастика | 18 |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 |
| 5 | Спортивные игры:волейболбаскетбол | 331320 |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | Дата план | Дата факт |
| **Легкая атлетика – 21 час** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности (ТБ) Роль и значение занятий физической культурой. Бег с ускорением | 1 | 03.09 |  |
| 2 | Спринтерский бегБег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью | 1 | 05.09 |  |
| 3 | Бег с ускорениемПрыжок через 2 или 4 шага Прыжок в длину с места – контроль на результат | 1 | 07.09 |  |
| 4 | Спринтерский бег.Спринтерский бег 30м – контроль на результат | 1 | 10.09 |  |
| 5 | Спринтерский бегВысокий старт – контроль на технику | 1 | 12.09 |  |
| 6 | Спринтерский бегЭстафеты, встречная эстафетаСпринтерский бег 60м – контроль на результат | 1 | 14.09 |  |
| 7 | Спринтерский бегПередача эстафеты – контроль на технику. | 1 | 17.09 |  |
| 8 | Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбегаБег– контроль на результат | 1 | 19.09 |  |
| 9 | Прыжки Прыжки с места, с разбегаРавномерный бег | 1 | 21.09 |  |
| 10 | ПрыжкиРавномерный бегПрыжки с места, с разбега, многоскоки, тройной прыжок | 1 | 24.09 |  |
| 11 | Медленный бег с изменением направления по сигналуПрыжок в длину с разбега – контроль на результат. | 1 | 26.09 |  |
| 12 | Медленный бег с изменением направления по сигналуРазвитие координационных движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. | 1 | 28.09 |  |
| 13 | Медленный бег с изменением направления по сигналуКонтроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 х 10 м | 1 | 01.10 |  |
| 14 | Медленный бег с изменением направления по сигналуПрыжки в высоту. Бег 1000м – контроль на результат  | 1 | 03.10 |  |
| 15 |  Броски и толчки набивных мячейМетание на заданное расстояние | 1 | 05.10 |  |
| 16 | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | 1 | 08.10 |  |
| 17 | Равномерный бегМетание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальностьМетание мяча с разбега на дальность – контроль на результат | 1 | 10.10 |  |
| 18 | Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 мМетание мяча в цель – контроль на результат. | 1 | 12.10 |  |
| 19 | Бег по пересеченной местности Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствийИгра «Больше передач»  | 1 | 15.10 |  |
| 20 | Бег по пересеченной местности.Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий.Игра «Больше передач» | 1 | 17.10 |  |
| 21 | Бег по пересеченной местностиПреодоление горизонтальных, вертикальных препятствий.Бег 2000 м – без учета времениИтоговое повторение | 1 | 19.10 |  |
| **Волейбол – 9 часов** |
| 22 | ТБ. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендахОзнакомление с техникой перемещений.Обучение технике прыжков, стоек, поворотовРазвитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, повар. | 1 | 22.10 |  |
| 23 | ВолейболОзнакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат. | 1 | 24.10 |  |
| 24 | Волейбол Разучивание техники верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой. | 1 | 26.10 |  |
| 25 | Ознакомление с техникой выполнения приема снизу, нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику. | 1 | 07.11 |  |
| 26 | Разучивание техники выполнения приема снизу, нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат. | 1 | 09.11 |  |
| 27 | Ознакомление с техникой выполнения нижней прямой подачи мяча. Разучивание техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | 1 | 12.11 |  |
| 28 | Ознакомление с техникой выполнения нижней прямой подачи мяча. Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Разучивание техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка.Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику. | 1 | 14.11 |  |
| 29 | Обучение технике приемов и передач мяча. Подача мяча. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | 1 | 16.11 |  |
| 30 | Разучивание техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола Разучивание техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | 1 | 19.11 |  |
| **Гимнастика-18** |
| 31 | Гимнастика Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Упражнения на гибкость. | 1 | 21.11 |  |
| 32 | Висы. Строевые упражнения. Ритмика. Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). | 1 | 23.11 |  |
| 33 | Висы. Строевые упражнения. Ритмика. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы(д). | 1 | 26.11 |  |
| 34 | Висы. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Развитие силовых способностей. Контроль на технику. | 1 | 28.11 |  |
| 35 |  Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | 1 | 30.11 |  |
| 36 | Лазание. Разучивание лазания по канату в два приема. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. | 1 | 03.12 |  |
| 37 | Лазание. Закрепление лазания по канату в два приема. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Метание набивного мяча – контроль на результат | 1 | 05.12 |  |
| 38 | Развитие гибкости. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга.Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат | 1 | 07.12 |  |
| 39 | Акробатика. СБУ. СУ. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости | 1 | 10.12 |  |
| 40 | Акробатика. СБУ. СУ. Ритмика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости | 1 | 12.12 |  |
| 41 | Акробатика. СБУ. СУ. Ритмика. Кувырок вперед и назад – контроль на технику. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. | 1 | 14.12 |  |
| 42 | Акробатика. СБУ. СУ. Ритмика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. Акробатическая комбинация – контроль на технику. | 1 | 17.12 |  |
| 43 | Опорный прыжок. СБУ. СУ: Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. Акробатическая комбинация. | 1 | 19.12 |  |
| 44 | Опорный прыжок. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. | 1 | 21.12 |  |
| 45 | Опорный прыжок. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей. | 1 | 24.12 |  |
| 46 | Опорный прыжок. ОРУ с предметами на месте. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись – контроль на технику. | 1 | 26.12 |  |
| 47 | Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Работа на тренажерах. Круговая тренировка.Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат. | 1 | 28.12 |  |
| 48 | Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Работа на тренажерах. Круговая тренировка. | 1 | 11.01 |  |
|  |
| 49 | Инструктаж по ТБ. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. | 1 | 14.01 |  |
| 50 | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1 км | 1 | 16.01 |  |
| 51 | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции до 1 км. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику. | 1 | 18.01 |  |
| 52 | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику. Подъем наискось «полу елочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1 км. | 1 | 21.01 |  |
| 53 | Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полу елочкой» - контроль на технику. Передвижение по дистанции до 1.5 км. | 1 | 23.01 |  |
| 54 | Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5 км. | 1 | 25.01 |  |
| 55 | Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двушажного хода. Разучивание одновременного бесшовного хода. Торможение «плугом». Передвижение по дистанции до 1.5 км. Игры на лыжах. Спуск в основной стойке – контроль на технику. | 1 | 28.01 |  |
| 56 | Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Разучивание одновременного бесшовного хода. Разучивание техники торможения «плугом». | 1 | 30.01 |  |
| 57 | Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двушажного хода. Закрепление одновременного бесшовного хода. Разучивание техники торможения «плугом». | 1 | 01.02 |  |
| 58 | Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двушажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Закрепление техники торможения «плугом». Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 | 04.02 |  |
| 59 | Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двушажного, одновременного бесшовного ходов. Торможение «плугом» - контроль на технику. Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 | 06.02 |  |
| 60 | Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двушажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Бег на лыжах 1 км – контроль на результат. | 1 | 08.02 |  |
| 61 | Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двушажного, одновременного бесшовного ходов. Разучивание поворотов переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи.Эстафеты | 1 | 11.02 |  |
| 62 | Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двушажного, одновременного бесшажного ходов. Передвижение на лыжах до 2 км. Эстафеты, игры. | 1 | 13.02 |  |
| 63 | Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двушажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи – контроль на технику. Игры на лыжах. | 1 | 15.02 |  |
| 64 | Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двушажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении: «плугом», «упором», «ножницами». Бег на лыжах 2 км – контроль на результат | 1 | 18.02 |  |
| 65 | Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двушажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении. Преодоление спусков, подъемов. Игры, эстафеты. | 1 | 20.02 |  |
| 66 | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1км. | 1 | 22.02 |  |
|  |
| 67 | Волейбол. ТБ. Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Закрепление нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка.Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.Прием мяча снизу – контроль на технику. | 1 | 25.02 |  |
| 68 | Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику | 1 | 27.02 |  |
| 69 | Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Нападающий удар – контроль на технику. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | 1 | 01.03 |  |
| 70 | Волейбол. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. СБУ. УСР. СПУ. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | 1 | 04.03 |  |
|  |
| 71 | Баскетбол. ТБ. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол. | 1 | 04.03 |  |
| 72 | Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении | 1 | 08.03 |  |
| 73 | Баскетбол. Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.  | 1 | 11.03 |  |
| 74 | Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра. | 1 | 13.03 |  |
| 75 | Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля и передача мяча – контроль на технику. | 1 | 15.03 |  |
| 76 | Баскетбол. Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча | 1 | 18.03 |  |
| 77 | Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом.Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат. | 1 | 20.03 |  |
| 78 | Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. | 1 | 01.04 |  |
| 79 | Баскетбол. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок c двух шагов в корзину. Учебная игра. | 1 | 03.04 |  |
| 80 | Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Бросок из-под кольца – контроль на результат. | 1 | 05.04 |  |
| 81 | Баскетбол. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра. | 1 | 08.04 |  |
| 82 | Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Бросок с двух шагов в корзину – контроль на технику (результат). | 1 | 08.04 |  |
| 83 | Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику. | 1 | 10.04 |  |
| 84 | Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол» | 1 | 12.04 |  |
| 85 | Баскетбол. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат. | 1 | 15.04 |  |
| 86 | Баскетбол. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Баскетбол» | 1 | 17.04 |  |
| 87 | Баскетбол. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Баскетбол».Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат. | 1 | 19.04 |  |
| 88 | Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» | 1 | 22.04 |  |
| 89 | Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»Челночный бег 3х10м – контроль на результат. | 1 | 24.04 |  |
| 90 | Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» | 1 | 26.04 |  |
|  |
| 91 |  Спринтерский бег. Низкий старт. Круговая тренировка. Прыжки с места и с разбега. Прыжок в длину с места – контроль на результат. | 1 | 29.04 |  |
| 92 | Спринтерский бег. Старты из различных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.  | 1 | 01.05 |  |
| 93 |  Спринтерский бег.  Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Круговая тренировка. Спринтерский бег 30м – контроль на результат. | 1 | 03.05 |  |
| 94 |  Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).Спринтерский бег 60м – контроль на результат. | 1 | 06.05 |  |
| 95 |  Спринтерский бег. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров, встречная эстафета. Круговая тренировка. Передача эстафеты – контроль на технику. | 1 | 08.05 |  |
| 96 | Прыжки. Приемы определения самочувствия. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег.6-ти минутный бег – контроль на результат. | 1 | 10.05 |  |
| 97 |  Прыжки. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места, с разбега. Прыжок в длину с разбега – контроль на результат. | 1 | 13.05 |  |
| 98 | **Промежуточная аттестация** |  | 15.05 |  |
| 99 |  Прыжки. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Метание мяча. Круговая тренировка.Прыжки в высоту с разбега – контроль на результат. | 1 | 17.05 |  |
| 100 |  Метание. Бег по пересеченной местности.Прыжки в высоту. Круговая тренировка. Метание мяча с разбега на дальность – контроль на результат. | 1 | 20.05 |  |
| 101 | Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий с использованием эстафетной палочки.Подвижные игры. Подтягивание на перекладине – контроль на результат. | 1 | 22.05 |  |
| 102 | Бег по пересеченной местности. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Подвижные игрыСгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат. | 1 | 24.05 |  |

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию и отражают умения:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

 - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

 - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

 -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета « Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты ( регулятивные, познавательные, коммуникативные )**

 - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

 - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

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

 - определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

 - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

 - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

 - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

 - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

 - овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

 - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

 - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

**Формы и средства контроля**

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

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

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

**Контрольные нормативы для учащихся 6 классов**

**Мальчики**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка«3» |
| Бег 30 метров(сек) | 5,1 | 5,3 | 5,8 |
| Бег 60 метров (сек) | 9,8 | 10,4 | 11,1 |
| Бег, кросс 1500 метров (мин) | 7.30 | 7.50 | 8.10 |
| Бег, кросс 1000 метров (мин) | 4.30 | 4.50 | 5.00 |
| Прыжок в длину с места | 190 | 180 | 170 |
| Метание мяча на дальность | 35 | 30 | 25 |
| Подтягивание | 7 | 5 | 3 |
| Прыжки через скакалку (1 минута) | 95 | 80 | 70 |
| Отжимание от пола | 20 | 15 | 12 |
| Поднимание туловища из положения лежа (30с) | 23 | 20 | 15 |
| Прыжки в высоту с разбега | 115 | 105 | 95 |
| Прыжок в длину с разбега | 340 | 320 | 270 |
| Челночный бег 3 \* 10 метров (сек) | 8,3 | 8,6 | 9,3 |
| Лыжные гонки 1 км (мин) | 6.00 | 6.30 | 7.00 |

### Девочки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка«3» |
| Бег 30 метров (сек) | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| Бег 60 метров (сек) | 10,3 | 10,6 | 11,2 |
| Бег, кросс 1500 метров (мин) | 8.00 | 8.20 | 8.40 |
| Бег, кросс 1000 метров (мин) | 4.40 | 5.00 | 6.00 |
| Прыжок в длину с места | 180 | 165 | 150 |
| Метание мяча на дальность | 23 | 20 | 15 |
| Подтягивание (из виса лежа) | 17 | 14 | 9 |
| Прыжки через скакалку (1 минута) | 110 | 100 | 90 |
| Отжимание от пола | 18 | 15 | 10 |
| Поднимание туловища из положения лежа (30 с) | 21 | 16 | 13 |
| Прыжки в высоту с разбега | 105 | 95 | 85 |
| Прыжок в длину с разбега | 300 | 280 | 230 |
| Челночный бег 3 \* 10 метров (сек) | 8,8 | 9,1 | 10.0 |
| Лыжные гонки 1 км (мин) | 6.15 | 6.45 | 7.30 |

**Показатели физической подготовленности**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | мальчики | девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 8 | 6 | 4 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 20 | 17 | 12 |
| бег 60 м, с | 9,8 | 10,3 | 10,9 | 10,3 | 10,7 | 11,2 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.16 | 4.38 | 5.00 | 4.50 | 5.20 | 6.00 |

**Критерии контроля:**

 **Оценивание:**

 По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).

 По технике владения двигательными действиями.

 По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

 По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

Итоговая оценка суммируется за все 4 направления.

**Методика оценки по физической культуре**

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

**Оценка физкультурных знаний**

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

***Оценка «5»*** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

***Оценка «4»*** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

***Оценку «3»*** обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

 Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

 Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками )**

***Оценка «5»*** — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

 ***Оценка «4»*** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

 ***Оценка «3»*** — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

 Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

 Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

 Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

 Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

 Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

***Оценка «5»*** — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

 ***Оценка «4»*** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

 ***Оценка «3»*** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УМРРезвых Т.П. /\_\_\_\_\_\_\_\_/«30» августа 2018 года |  ПРИНЯТО Решением педагогического совета МБОУ «Степановская СОШ» от 30 августа 2018 г. Протокол № 1 |

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.