**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Краснооктябрьская средняя общеобразовательная школа имени**

**Расула Гамзатова Кизлярского района Республики Дагестан»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Рекомендовано  методическим объединением  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Белокурова Т.А.  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2021\_г. | Согласовано:  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Махмудова Э.М.  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2021\_\_г |  | Утверждаю:  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Исмаилов Г.А.  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2021\_\_г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**6 класс**

**Учитель физ-ры : Мусаев П. М.**

**2021 – 2022 учебный год**

**Тематическое планирование по физической культуре**

**6 класс по ФГОС**

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, программы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение 2012 г.

Программа разработана на 68 часов в год, из расчета 2 часа в неделю.

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:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных)способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

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.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой**и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. ***Базовый***компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

***Вариативная***(дифференцированная) часть физической культуры включает в себя программный материал по отдельным видам: спортивных игр и легкой атлетики.

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа рассчитана на 68 ч. из расчета 2 ч. в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре»– информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

**Раздел «Знания о физической культуре»**соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

***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. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

***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.

***Физическая культура человека.***Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.***Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.***Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Раздел «Физическое совершенствование»,** наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

***Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»*** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

***Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»*** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

*Спортивные игры (баскетбол)*.

***Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»*** поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

***Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»*** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

*Упражнения общеразвивающей направленности.* Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.*Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика.*Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Спортивные игры.* Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

1. **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА,**

**КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 69 ч (2 урока в неделю) в каждом классе.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

1. **ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ**

**СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

- 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;

- 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;

- 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.

**5. ЛИЧНОСНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**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.

**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.

**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..

**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.

**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 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.

**6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

**Знания о физической культуре**

***История физической культуры.*** Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.  
      ***Базовые понятия физической культуры.*** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).  
      ***Физическая культура человека.*** Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.  
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).  
      Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:  
      развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;  
      развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;  
      развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;  
      развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;  
      развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.  
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

*Легкая атлетика*.(26ч.) Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).  
      Упражнения общей физической подготовки.

*Гимнастика с основами акробатики*. (16 ч.) Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.  
      Акробатические упражнения *(мальчики):* прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.  
      Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла *(мальчики);* прыжок ноги врозь через гимнастического козла *(девочки).*  
      Передвижения по гимнастическому бревну *(девочки):* поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.  
      Упражнения на средней перекладине *(мальчики):* подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.  
      Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком *(мальчики);* наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок *(девочки).*  
      Вольные упражнения *(девочки):* комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).  
      Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема *(мальчики);* лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девочки).* Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      *Спортивные игры (21 ч.)*  
      Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

       Работа со слабоуспевающими обучающимися

В физической культуре так же, как и в других школьных дисциплинах, к сожалению, всё ещё имеются слабоуспевающие школьники. Необходимо выяснить причину отставания, определить действительный уровень его знаний, после чего "возвратить его” на ту ступень обучения, где он будет соответствовать требованиям программы, Государственным Образовательным Стандартам.

Как учить? Продумать и осуществить индивидуальный план обучения.

Из приведённого выше краткого обзора можно сделать следующие выводы:

Чтобы предотвратить неуспеваемость, надо своевременно выявлять образовавшиеся пробелы в знаниях, умениях и навыках учащихся и организовать своевременную ликвидацию этих пробелов.

Нужно установить правильность и разумность способов учебной работы, применяемых учащимися, и при необходимости корректировать эти способы. Нужно систематически обучать учащихся общеучебным умениям и навыкам.

Нужно так организовать учебный процесс, жизнь учащихся в школе и в классе, чтобы вызвать и развить у учащихся внутреннюю мотивацию учебной деятельности, стойкий познавательный интерес к учению.

В практике школьного физического воспитания используется разнообразные формы организации работы со слабоуспевающими, но наибольший эффект дают занятия в группах ОФП. со школьниками. Вошедшие в неё следует систематически проводить дополнительные занятия, при чём работа должна вестись индивидуально с каждым. Постоянный учёт достижений и результатов школьников позволяет контролировать сдвиги в их функциональной и физической подготовки.

Учащиеся любят то, что понимают, в чем добиваются успеха, что умеют делать. Любому ученику приятно получать хорошие оценки, даже нарушителю дисциплины. Важно, чтобы с помощью товарищей, учителей он добивался первых успехов, и чтобы они были замечены и отмечены, чтобы он видел, что учитель рад его успехам, или огорчён его неудачами. Как этого добиться?

Здесь не обойтись без дифференцированного подхода в обучении.

Дифференцированный подход может быть осуществлен на любом из этапов урока:

При закреплении.

При проверке домашнего задания.

При самостоятельной работе.

Дифференцированный подход к обучению предусматривает использование соответствующих дидактических материалов: специальных обучающих таблиц, плакатов для самоконтроля; карточек – заданий, определяющих условие предлагаемого задания.

В практике работы с отстающими следует использовать и самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям. Это очень полезная и эффективная форма, но она требует от учителя детального знания возможностей каждого ученика и приносит хорошие результаты лишь при соблюдением следующих условий: при приобщении слабоуспевающих по физической культуре учеников к самостоятельным занятиям не обходимо им дать точные ориентиры – нормативные показатели уровня развития основных качеств, соответствующего их возрасту и полу; убедить их в практической пользе таких занятий, являющихся необходимым дополнением к урокам; для каждого ученика выполнить главные направление его работы. Важно убедить их активно двигаться, сознательно выполнять упражнения, тогда результаты контрольных нормативов будут выступать как отражения большой работы, которую ученик проделал сам, выполняемый либо на уроке, либо на дополнительных занятиях. Большое значение имеет и подбор упражнений для того или иного обучаемого с учётом его подготовки, а точнее – отставание от необходимого уровня.

Выбор средств физической культуры для осуществления коррекции недостатков физического развития зависит от выявленных недостатков, истинных или имеющихся воображений школьника. Спектр так называемых недостатков физического развития у школьников чрезвычайно широк. К ним относится у юношей преимущественно – дефицит мышечной массы, различные искривления позвоночника (по большей части впалая грудь, сутулость), не достаточное развитие основных двигательных способностей (общей выносливости, мышечной силы, координации); у девушек – избыточная масса тела, слабо развитая гибкость, координация движения, сутулость. Важно отметить, что каждый школьник по-своему воспринимает недостатки своего физического развития. Многое здесь зависит от личности, свойство нервной системы, также от мнения окружающих.

Для юношей с дефектом мышечной массы рекомендуются упражнения силовой направленности: занятия с гантелями, гирями, резиновыми эспандерами для различных мышц (ног, рук, туловища). В процессе таких занятий необходимо правильно подобрать нагрузку для разных частей тела, что бы не возникло непропорциональное развитие отдельно мышечных групп по сравнение с другими.

Для улучшения координации и гибкости, пропорции тела у девушек полезны спортивные игры (теннис, волейбол), ритмичная гимнастика, танцы, аэробика, шейпинг. Эти занятия у большинства девушек позволяет повысить уровень самооценки, их уверенность в своих силах и способствует формированию личностных качеств – воли, самообладания, смелости и решительности.

Как юношам, так и девушкам, имеющим недостатки физического развития, очень полезны выполнение утренней гигиенической гимнастики, ведение здорового образа жизни, а так же ежедневные самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Основными причинами слабоуспеваемости на уроках физической культуры являются: состояния здоровья, генотип, внутренние позиции, доминирующие психоэмоциональные состояния.

Основными средствами педагогической коррекции слабоуспеваемости являются: понимание со стороны учителя, позитивное стимулирование, подчёркивание достижений школьникам, развёрнутая оценка результатов его учебной деятельности, опора на положительное в личности ученика и помощь при подготовки к уроку.

Индивидуальная работа со слабоуспевающими, систематически дополнительные занятия в группах ОФП, самостоятельная домашняя работа позволяют достичь требуемых результатов. Не малую роль играет метод личной перспективы, создающий у школьника веру в свои возможности.

Часто перед многими учениками стоит проблема общения ученик–учитель. Им трудно бывает задать вопрос, попросить объяснить снова из-за индивидуальных особенностей личности. У одноклассников проще спросить непонятное, получить консультацию и попросить объяснить. Значит, надо организовать работу так, чтобы в нужный момент на помощь мог прийти одноклассник, чтобы можно было спросить, выяснить, и при этом не было страшно получить неудовлетворительную оценку. Cоздание ситуации успеха в физической деятельности, закрепление потребностей в регулярных занятиях физическими упражнениями, личный пример учителя, а так же контакты с родителями учеников позволяет решить проблему слабо успеваемости по физической культуре.

**Физкультура для детей с ОВЗ в школе** — важный предмет, обучающий ребенка уважать свое тело. Сам процесс физического воспитания включает восстановление функций нарушенных анализаторов, восполнение дифицита двигательной активности с учетом конкретного дефекта, формирование морально-волевых качеств. В его основе лежит адаптивная физическая культура (АФК) направленная на реабилитацию «особых» детей и их включение в здоровую социальную среду.

Значение и особенности АФК Адаптивная физкультура — это в первую очередь коррекция нарушений моторики, двигательной системы организма, объединяющей его биомеханические, физиологические и психологические аспекты. Ее методы и приемы — физические упражнения, игры, элементы спорта, приемы дыхательной гимнастики и релаксации. Двигательные нарушения, так же как интеллектуальные и речевые, связаны с органической патологией двигательно-кинестетического анализатора. Специальные упражнения АФК совершенствуют движения и одновременно развивают речь и интеллект. Так же оздоравливается связанная с моторикой вегетативная система. В инклюзивной школе дети с ОВЗ (кроме нарушений ОДА) выполняют те же упражнения, что и здоровые школьники, но без нормативных требований, и приемы АФК. Основные принципы АФК: 1. Индивидуализация: опора на индивидуальные способности и возможности ребенка для создания оптимальных условий его развития. 2. Компенсаторная направленность: возмещение недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиления сохраненных, создание «обходных путей». 3. Учет возрастных особенностей: осознание, что ребенок с ОВЗ проходит те же стадии развития, что и здоровый, только медленнее и с другим конечным результатом . 4. Адекватность: соответствие всего комплекса компенсаторных, лечебно-восстановительных средств и методов реальным функциональным возможностям, потребностям и интересам ребенка. 5. Оптимальность: разумная сбалансированность величины психофизической нагрузки и целесообразные адаптационные приемы. 6. Вариативность: многообразие упражнений и условий их выполнения разные способы регулирования эмоционального состояния: релаксация, нетрадиционные псхотехники (гимнастика тайцзицюань для старшеклассников) разные формы воздействия на сенсорные каналы: зрение, слух, кинестетику, обоняние развитие речи (подвижные игры с речетативами) развитие мелкой моторики («пальчиковые» игры) развитие интеллекта (игры со счетом, выстраиванием слов)

**Критерии и нормы оценок по физической культуре**

Оценка успеваемости производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям, желание улучшит собственные результаты.

Аттестация учащихся планируется по триместрам по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются: полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. В соответствии с этим:

оценка «5» ставится обучающемуся за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

оценка «4»— за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

оценка «3» — за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

оценка «2» — отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. При оценивании двигательных качеств принимаются во внимание физические возможности и антропометрические данные учащегося.

В связи с этим,

оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точного и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка « 3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3- 4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка « 2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действии.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности обучающихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности обучающихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности».

Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого обучающегося количественные показатели и оценивает обучающихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность обучающихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития обучающихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает обучающихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 2 |
| 1 | ***Базовая часть*** | 54 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* |
| 1.2 | Спортивные игры | 13 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 27 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 5 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 15 |
| 2.1 | Спортивные игры | 8 |
| 2.2 | Легкая атлетика | 5 |
|  | ИТОГО: | 69 |

**7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

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

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

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

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

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

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

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

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник 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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

• выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;

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

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

1. Федеральныйгосударственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Д/З | Вид контроля | Дата проведения | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | 8 |
| **Лёгкая атлетика (11 ч.) первая четверть 16 часов** | | | | | |  | | | | | |  |
| По плану | | | | | | По факту |
| Спринтер-ский бег, эстафетный бег (8 часов)  1, 2 | Вводный | Высокий старт (15-30 м), бег с ускорением (40-50м). Специально беговые упражнения. ОРУ. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ. | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м. | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  | | | | | |  |
| 3, 4 | Совершенствование | Высокий старт (15-30 м), бег с ускорением (40-50м). Специально беговые упражнения. ОРУ. Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м. | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  | | | | | |  |
| 5, 6 | Совершенствование | Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции. Специально беговые упражнения. ОРУ. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений. | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м. | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  | | | | | |  |
| 7 | Совершенствование | Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции. Бег (3˟50). Специально беговые упражнения. ОРУ. Эстафета. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений. | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м. | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  | | | | | |  |
| 8 | Учетный | Бег 60 м. на результат. Специально беговые упражнения. ОРУ. Эстафета. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые». | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м. | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  | | | | | |  |
| Прыжки в длину. Метание малого мяча  (3 часа)  9, 10 | Комбинированный | Прыжки в длину с 7-9 шагов способом «согнув ноги». Обучение подбору разбега, отталкивания. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1˟1) с 5-6 м. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | **Уметь:** прыгать в длину с разбега, метать мяч в мишень и на дальность | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  | | | | |  | |
| 11 | Совершенствование | Прыжки в длину с 7-9 шагов способом «согнув ноги». Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние и в цель. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч». | **Уметь:** прыгать в длину с разбега, метать мяч в мишень и на дальность | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  | | | | |  | |
| **Кроссовая подготовка (5 ч.)** | | | | | |  | | | | |  | |
| Бег по пере-сеченной местности  (5 часов)  12 | Комплексный | Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 10 мин) | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  | | | | |  | |
| 13 | Комплексный | Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Преодоление препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 10 мин) | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  | | | | |  | |
| 14 | Комплексный | Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Преодоление препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 10 мин) | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  | | | | |  | |
| 15 | Комплексный | Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Преодоление препятствий. Подвижная игра. Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 10 мин) | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  | | | | |  | |
| 16 | Комплексный | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Преодоление препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 10 мин) | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  | | | |  | | |
| **Гимнастика (16 ч.) вторая четверть 16 часов** | | | | | |  | | | |  | | |
| Акробатика. Строевые упражнения. (14 часов)  17, 18 | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперёд, кувырок назад. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Влияние гимнастических упражнений на осанку. Инструктаж по ТБ | **Уметь:** выполнять строевые упражнения; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  | | | |  | | |
| Кувырок вперёд, кувырок назад.  19 | Совершенствование | ОРУ. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Эстафеты. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять строевые упражнения; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  | | | |  | | |
| 20 | Учетный | ОРУ в движении. Сдача норматива кувырок вперед, назад. Развитие координационных способностей. Игра «Пионербол». | **Уметь:** выполнять строевые упражнения; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  | | | |  | | |
| Ходьба по бревну на носках.  21 | Комплексный | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Эстафеты. | **Уметь:** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  | | | |  | | |
| Стойка на голове.  22 | Комплексный | ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?». | **Уметь:** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  | | | |  | | |
| Ходьба по бревну на носках.  23, 24 | Совершенствование | ОРУ. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот». | **Уметь:** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  | | | |  | | |
| Сдача норматива стойка на голове. Стойка на руках.  25, 26 | Учетный | ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?». | **Уметь:** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  | | | |  | | |
| Выполнения элемента «Колесо».  27, 28, 29 | Совершенствование | ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Игра «Выбивало». | **Уметь:** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  | | | |  | | |
| Игра «Чай-чай выручай!»  30,31,32 | Учетный | ОРУ в движении. Сдача норматива элемент «Колесо». Развитие координационных способностей.. | **Уметь:** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  | | | |  | | |
| **Спортивные игры: баскетбол (8 ч.)**  Третья четверть 20 часов | | | | | |  | | | |  | | |
| Баскетбол  (8 часов)  33 | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. ТБ при игре в баскетбол. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  | | | |  | | |
| Стойка и передвижения игрока  34 | Комплексный | . Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  | | | |  | | |
| Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости.  35 | Комплексный | Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  | | | |  | | |
| Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.  36, 37 | Комплексный | Сочетание приемов (ведение, остановка, бросок). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  | | |  | | | |
| Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча.  38 | Комплексный | Сочетание приемов (ведение, остановка, бросок). Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  | | |  | | | |
| Бросок одной рукой от плеча на месте.  39 | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Сочетание приемов (ведение, остановка, бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  | | |  | | | |
| Взаимодействие двух игроков.  40 | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  | | |  | | | |
| **Спортивные игры: волейбол (13 ч.)** | | | | | |  | |  | | | | |
| Волейбол  (14 часов) Передача мяча двумя руками сверху вперед.  41 | Изучение нового материала | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Эстафета с элементами волейбола. ТБ при игре в волейбол. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно техническое движение | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  | |  | | | | |
| Стойка игрока. Передвижение в стойке.  42, 43 | Совершенствование | Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно техническое движение | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  | |  | | | | |
| Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».  44 | Совершенствование | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно техническое движение | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  | |  | | | | |
| Встречные эстафеты с передачей мяча.  45, 46 | Комплексный | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно техническое движение | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  | |  | | | | |
| Стойка игрока. Передвижение в стойке.  47, 48 | Комплексный | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно техническое движение | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  |  | | | | | |
| Стойка игрока. Передвижение в стойке.  49, 50 | Комплексный | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно техническое движение | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  |  | | | | | |
| 51, 52 Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | Комплексный | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно техническое движение | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  |  | | | | | |
| **Лёгкая атлетика (16 ч.)**  **Четвертая четверть 16 часов** | | | | | | | | | | | | |
| Спринтер- ский бег, эстафетный бег  (7 часов)  53 | Комплексный | Высокий старт (15-30 м), бег с ускорением (40-50м). Специально беговые упражнения. ОРУ. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м. | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  |  | | | | | |
| Специально беговые упражнения. 54 | Комплексный | Высокий старт (15-30 м), бег с ускорением (40-50м). ОРУ. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м. | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  |  | | | | | |
| Высокий старт (15-30 м), бег с ускорением (40-50м).  55 | Комплексный | Специально беговые упражнения. ОРУ. Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м. | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  |  | | | | | |
| Специально беговые упражнения. ОРУ.  56 | Совершенствование | Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений. | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м. | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  |  | | | | | |
| Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции.  57 | Совершенствование | Бег (3˟50). Специально беговые упражнения. ОРУ. Эстафета. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений. | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м. | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  |  | | | | | |
| Специально беговые упражнения. ОРУ. Эстафета.  58, 59 | Совершенствование | Бег 60 м. на результат. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые». | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м. | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  |  | | | | | |
| Прыжки в высоту и длину. Метание малого мяча.  (9 часов)  60, 61 | Совершенствование | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Подбор разбега, отталкивания. Специально беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь:** прыгать в высоту с разбега | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  |  | | | | | |
| Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание».  62, 63 | Совершенствование | Отталкивание, переход планки. Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь:** прыгать в высоту с разбега | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  |  | | | | | |
| Переход планки, приземление.  64 | Совершенствование | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь:** прыгать в высоту с разбега | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  |  | | | | | |
| Прыжки в длину с 7-9 шагов способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание.  65, 66 | Комплексный | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1˟1) с 5-6 м. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | **Уметь:** прыгать в длину с разбега, метать мяч в мишень и на дальность | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  |  | | | | | |
| Прыжки в длину с 7-9 шагов способом «согнув ноги». Приземление.  67,68 | Комплексный | Метание теннисного мяча на заданное расстояние и в цель. Специально беговые упражнения. Игра «Попади в мяч». | **Уметь:** прыгать в длину с разбега, метать мяч в мишень и на дальность | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока | Текущий |  |  | | | | | |

1. Физическая культура. 5-6 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во « Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.
2. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2010 г. ISBN 978-5-09-024337-7
3. Бреев М.П.Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
4. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5класс. – М.: ВАКО,2004
5. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
6. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
8. Физическая культура. 8 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во « Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-346-02675-4