

**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**  
**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа 264 Кировского района Санкт-Петербурга  
198302, Санкт-Петербург, улица М. Казакова, дом 3 корп. 2.

РАССМОТРЕНА  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол ПС 12 от 30.08.2023

«УТВЕРЖДАЮ»  
директор ГБОУ СОШ № 264  
приказ 10/3 от 31.08.2022  
\_\_\_\_\_ Шведова И.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ**

по курсу « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »  
(предмет, курс)

класс **6**

учитель Корзунова Н.А.

(первая квалификационная категория)

срок реализации 2023-2024 учебный год

Санкт-Петербург

2023

## СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

- |  |           |
|--|-----------|
| 1. Пояснительная записка                                       | стр. 3-16 |
| 2. Тематический план (основное содержание) учебного курса      | стр.17-23 |
| 3. Календарно-тематическое планирование                        | стр.24-43 |
| 4. Требования к уровню подготовки учащихся                     | стр.44-46 |
| 5. Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся | стр.46-49 |
| 6. Перечень ресурсного обеспечения                             | стр.50-51 |
| 7. Список литературы, учебных пособий                          | стр.51    |

## Пояснительная записка

**Физическая культура** – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в соответствии с ФГОС в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и 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 слеты 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.

**Рабочая программа по физической культуре / ОБЖ составлена на основе нормативных документов:**

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. – М.: Просвещение, 2020;
- Закона Российской Федерации « Об образовании»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. – М.: Просвещение, 2019;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения. Основная школа. – М.: Просвещение, 2020;
- Примерной программы по физической культуре. Основная школа (стандарты второго поколения). – М.: Просвещение, 2019;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич). – М.: Просвещение, 2021;
- Программы по физической культуре (Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И Ляха). 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2021;
- Комплексной программы «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-11 классов (авторы В.Н.Латчук, С.К.Миронов, С.Н. Вангородский С. Н.).– М.: Дрофа;
- Федерального закона «О безопасности» (последняя редакция).
- Федерального закона «Об обороне» (последняя редакция).
- Федерального закона «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (последняя редакция).
- Федерального закона «О гражданской обороне» (последняя редакция).
- Федерального закона «О пожарной безопасности» (последняя редакция).

### **УМК учителя:**

- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Программа по физической культуре. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха.5-9 классы», 2020 г.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич), 2019 г.
- Комплексная программа «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-11 классов (авторы В.Н.Латчук, С.К.Миронов, С.Н. Вангородский С. Н.).– М.: Дрофа

**УМК обучающегося:**

- Физическая культура. 5-7 классы, под ред. М.Я.Виленского. - М.: «Просвещение», 2020.

- Основы безопасности жизнедеятельности. бкл./А.Г.Маслов, В.В. Марков, В.Н.Латчук, М.И.Кузнецов. – М.:Дрофа, 2020.

**Цели предмета «Физическая культура / ОБЖ»:**

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Безопасное поведение учащихся в чрезвычайных ситуациях, понимание важности сбережения личного здоровья, принятие ценностей гражданского общества, антитеррористическое поведение, отрицательное отношение к приему психоактивных веществ.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура / ОБЖ» строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;
- формирование модели безопасного поведения в повседневной жизни;
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- выработка антитеррористической личной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

### Характеристика учебного предмета

**Предметом обучения** физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

К формам организации занятий по физической культуре в основной школе относятся – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для качественного освоения программы целесообразно использовать **три типа уроков**:

1. На уроках с **образовательно-познавательной** направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям и навыкам по организации и проведению таких занятий. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

2. Уроки с **образовательно-предметной** направленностью следует применять в основном при практическом изучении гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных играх, кроссовой подготовке. На этих уроках учащиеся приобретают новые знания (названия упражнений и техника их выполнения, терминология избранной спортивной игры, технические приемы и тактика игры и т.п.)

3. Уроки с **образовательно-тренировочной** направленностью предназначены преимущественно для развития необходимых физических качеств у обучаемых. Школьники на таких уроках получают представление о физической подготовке и физических качествах, обучаются способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянию на развитие систем организма.

Каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны, впоследствии, включаться в систему домашних занятий.

В процессе обучения применяются следующие **методы** физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.п.).

Используются современные **образовательные технологии**:

- **здоровьесберегающие технологии** – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;
- **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.

**Оценка успеваемости** по физической культуре 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. Оценка должна стимулировать активность школьника, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи, при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физической подготовленности, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

### **Место в базисном и учебном плане школы**

В федеральном базисном учебном плане на предмет «Физическая культура/ОБЖ» в 6 классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за год обучения составляет 102 часа (34 учебных недели). Из этого объема в программе выделяются резервные уроки, которые используются учителями по своему усмотрению.

### **Результаты освоения предмета «Физическая культура/ОБЖ»**

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

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

#### **Физическая культура**

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно- половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные ситуации на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- формирование культуры движений, умения передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- владеть способами спортивной деятельности;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений рационально планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий

- понимание культуры движений человека, постижение значения жизненно важных двигательных умений и навыков в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;



- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования 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.

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, 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 счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности, подбирать режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной

гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### **Основы безопасности жизнедеятельности**

#### **Личностные результаты:**

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, а также правил поведения на дорогах и на транспорте;

- формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание патриотизма, чувства ответственности и долга перед родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору профессии и построению индивидуальной траектории дальнейшего образования;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общества, учитывающего социальное, культурное, языковое и духовное многообразие современного мира;

- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил и форм поведения в различных группах и сообществах;

- развитие правового мышления и компетентности при решении моральных проблем, формирование моральных качеств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебной, исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного и бережного отношения к окружающей среде;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- формирование антиэкстремистского и антитеррористического мышления и поведения, потребностей соблюдать нормы здорового и разумного образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение согласовывать свои действия в опасных и чрезвычайных ситуациях с прогнозируемыми результатами, определять их способы, контролировать и корректировать их в соответствии с изменениями обстановки;
- умение оценивать собственные возможности при выполнении учебных задач в области безопасности жизнедеятельности и правильность их решения;
- овладение навыками принятия решений, осознанного выбора путей их выполнения, основами самоконтроля и самооценки в учебной и познавательной деятельности;
- умение формулировать понятия в области безопасности жизнедеятельности, анализировать и выявлять причинно-следственные связи внешних и внутренних опасностей среды обитания и их влияние на деятельность человека;
- умение воспринимать и перерабатывать информацию, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни, опасных и чрезвычайных ситуациях;
- освоение приемов действий и способов применения средств защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- умение разработать индивидуально и в группе, организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение правильно применять речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей при решении различных учебных и познавательных задач;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий для решения задач обеспечения безопасности;
- формирование и развитие мышления безопасной жизнедеятельности, умение применять его в познавательной, коммуникативной и социальной практике, для профессиональной ориентации.

### **Предметные результаты:**

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе осознания и понимания необходимости защиты личности, общества и государства от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- формирование убеждения в необходимости безопасного здорового и разумного образа жизни;
- понимание значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности для личности и общества;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
- понимание необходимости подготовки граждан к военной службе;
- формирование установки на здоровый и разумный образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, табакокурение и нанесение иного вреда здоровью;
- формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, их последствий для личности, общества и государства;
- знание безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, умение применять их на практике;
- умение оказать первую самопомощь и первую помощь пострадавшим;

- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по их характерным признакам, а также на основе информации из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

### **Структура и содержание рабочей программы**

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

В разделе *«Знания о физической культуре»* представляются основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития видов спорта и их роль в современном обществе, история Олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

*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 в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Основным содержанием раздела является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

*Раздел «Физическое совершенствование»*, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя «Физкультурно-оздоровительную деятельность» и «Спортивно-оздоровительную деятельность с соревновательной направленностью».

*«Физкультурно-оздоровительная деятельность»* ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются школьникам имеющим отклонения в состоянии здоровья.

*«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств, в

программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по физической культуре, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В связи с имеющейся материальной базой, отведенные часы «Лыжной подготовки» в базовой части распределены в «Кроссовую подготовку и ОФП». Упражнения на брусьях и лазанье по канату в разделе «Гимнастика» равномерно распределены на другие виды гимнастических упражнений.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Упражнения общеразвивающей направленности». В данном разделе предлагаемые упражнения предназначены для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Общеразвивающие упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признакам функционального воздействия 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 освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Для освоения базовых основ физической культуры в 6 классе отведено 60 часов, на вариативную часть – 8 часов.

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Учитель по своему усмотрению, может выделить на освоение теоретического раздела урок целиком.

Содержание раздела *практической части* ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся. Вариативная часть распределена на ОБЖ

Для освоения раздела «ОБЖ» отводится 8 часов (см. Таблица 1,2).

Таблица 1

### Распределение учебного времени на виды программного материала на год по физической культуре

№	Вид программного материала	Количество часов
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>60</b>
1.1	Знания о физической культуре.	В процессе урока
1.2	Легкоатлетические упражнения.	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	14
1.4	Спортивные игры	22

1.5	Кроссовая и общая физическая подготовка (ОФП)	6
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>8</b>
2.1	<b>Основы безопасности жизнедеятельности</b>	8
	Всего часов	<b>68</b>

Таблица 2

**Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала по четвертям**

№ п/п	Разделы программы	Учебные часы	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
<b>1</b>	<b>Знания о ФК</b>	<b>В процессе уроков</b>				
2	Легкая атлетика	18	10			8
3	Гимнастика	14		14		
4	Баскетбол	10	4		6	
5	Волейбол	12			12	
	Кроссовая подготовка	6				6
<b>6</b>	<b>Основы безопасности жизнедеятельности</b>	8	2	2	2	2
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>16</b>

### **Основы безопасности жизнедеятельности**

#### **Основы безопасности личности, общества и государства**

- Экстремальные ситуации в природных условиях
- Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме
- Безопасность в чрезвычайных ситуациях

#### **Оказание первой помощи и здоровый образ жизни**

- Основы медицинских знаний и оказание первой помощи
- Основы здорового образа жизни

#### **Дорожная безопасность**

## Тематический план (основное содержание курса)

Название раздела	Кол-во часов	Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы (цель и задачи)	Характеристика видов деятельности учащихся
<p style="text-align: center;"><b>Знания о физической культуре</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>В течение учебного года</b></p>	<p><u>Понятие о физической культуре.</u> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Роль и значение занятий физической культурой.</p> <p><u>Основные способы передвижения человека.</u> Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p><u>История физической культуры.</u> Олимпийские Игры (символика и ритуал проведения; сроки подачи заявок на игры; порядок определения места (города) для проведения очередных игр; порядок зажжения огня). Виды Олимпийских Игр (летние игры). Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийского движения</p> <p><u>Основные физические качества:</u> сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.</p> <p><u>Здоровый образ жизни.</u> Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Правильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки.</p> <p>Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.</p> <p><u>Приемы закаливания:</u> солнечные</p>	<p><b>Основная цель:</b> Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p><b>Задача:</b> <b>Выработать</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Формировать умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме.</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявляют различия в основных способах передвижения человека. Участвуют в диалоге на уроке.</p> <p>Расширяют и углубляют знание об истории Олимпийских игр. Характеризуют олимпийские игры как явление культуры, раскрывают содержание и правила проведения соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Имеют представление: о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития; о правилах проведения закаляющих процедур; об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Умеют: определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости); вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; выполнять закаляющие солнечные процедуры; выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики, для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия; заполнять дневник самоконтроля.</p> <p>Демонстрируют уровень физической</p>



<p style="text-align: center;"><b>Легкая Атлетика</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>18</b></p>	<p>ванны. Правила, дозировка. Личная гигиена.</p> <p><u>Основы обучения и самообучения двигательным действиям.</u> Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p> <p><u>Профилактика травматизма</u></p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.</p> <p><u>Знания о легкой атлетике:</u> История легкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой</p> <p><u>Беговые упражнения:</u></p> <p>Спринтерский бег – высокий старт от 15 до 30м; бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50м; бег на результат 30м и 60м. Бег в равномерном темпе до 15 мин., бег на 1000м, 1200м.</p> <p><u>Развитие координации:</u> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p><u>Развитие скоростных способностей:</u> повторное выполнение беговых</p>	<p><b>Основная цель:</b> Развить, закрепить и совершенствовать навыки овладения двигательными действиями.</p> <p><b>Задача:</b></p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>подготовленности.</p> <p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Умеют слушать и понимать других. Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся спортсменов.</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p> <p>Умеют правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.</p> <p>Выполняют упражнения соответствующие возрасту.</p> <p>Умеют взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики.</p> <p>Наблюдают за правильностью выполнения упражнений.</p> <p>Следят за самочувствием при физических нагрузках;</p>
---	--	---	--	--

	<p>упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами, эстафеты.</p> <p><b><u>Развитие выносливости:</u></b> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 500 м; равномерный 6 минутный бег, эстафеты, круговая тренировка</p> <p><b><u>Развитие скоростно-силовых способностей:</u></b> Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей</p> <p><b><u>Прыжковые упражнения:</u></b> <b><i>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»:</i></b> Основные фазы прыжка. Специальные прыжковые, подводящие и имитационные упражнения. Техника разбега. Последние три шага разбега. Техника прыжка в фазе полета и приземления. Отработка техники прыжка в целом с использованием прыжков через планку. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега</p> <p><b><i>Прыжки в длину: с разбега и с места:</i></b></p>	<p><b>Основная цель:</b> Выполнение упражнений из гимнастики с элементами акробатики для развития равновесия, гибкости и ловкости.</p>	<p>Контролируют режимы нагрузки на организм. Осмысливают, объясняют свой двигательный опыт.</p> <p>Умеют характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития различных физических качеств.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Умеют правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно выполняют разбег, толчок, приземление, приземляются в яму на две ноги.</p>
--	--	--	---

<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p>	<p><b>14</b></p>	<p>Основные фазы прыжка. Подводящие упражнения для отталкивания. Определение длины своего индивидуального разбега. Выполнение прыжков в длину в целом. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в длину с места.</p> <p><b>Метание малого мяча:</b> Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10м, с 4-5 бросковых шагов на дальность. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх. Упражнения для освоения и закрепления техники метания мяча.</p> <p><b>Знания о гимнастике:</b> История гимнастики. Краткая характеристика видов гимнастики. Техника выполнения гимн. упражнений. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.</p> <p><b>Строевая подготовка</b> Организующие команды и приемы. Повороты на месте. Поворот на поворот. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре поворотом в движении. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.</p> <p><b>Акробатические упражнения</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на</p>	<p><b>Задачи:</b></p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Развитие эстетических качеств при выполнении гимнастических упражнений</p>	<p>Технически правильно демонстрируют выполнение прыжка в целом.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метательных упражнений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Умеют правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений. Выполняют комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча. Демонстрируют правильное держание мяча пальцами метательной руки и технику выполнения метания.</p> <p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Понимают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, профилактики плоскостопия и развития необходимых физических качеств.</p> <p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Осваивают и демонстрируют умение выполнять строевые упражнения. Применяют правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p>
--	------------------	--	--	---

<p>Спортивные игры.</p> <p>Баскетбол</p>	<p>22</p> <p>10</p>	<p>лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост из положения стоя.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Например: 1) мост из положения стоя, опуститься на пол, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) два кувырка вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев стойка на лопатках, переворот на живот, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p><b>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов и с предметами)</b></p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ в парах, с набивным и большим мячом, гимн.палкой, скакалкой, обручами, на гимн.стенке, на гимн.скамейке.</p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера</b></p> <p>танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами. Подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки). Поднимание прямых ног в висе. Прыжки с пружинного гимн. мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимн.упражнений и инвентаря. Лазанье по гимн.стенке. Упражнения на равновесие. Полоса препятствий</p> <p><b>Опорный прыжок</b></p> <p>Виды разбега и наскока на мостик.</p>	<p><b>Основная цель:</b> Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Добиться у учащихся осмысления правил игры.</p> <p>Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.</p> <p>Анализ игровой ситуации.</p>	<p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Умеют выполнять упражнения по образцу.</p> <p>Применяют правила безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Следят за самочувствием при физических нагрузках; Контролируют режимы нагрузки на организм.</p> <p>Подбирают комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.</p> <p>Описывают технику данных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений и упражнений прикладного характера.</p> <p>Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений прикладного характера.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка.</p> <p>Демонстрируют правильное выполнение прыжка ноги врозь.</p> <p>Используют акробатические и гимнастические упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время самостоятельных занятий.</p> <p>Выполняют обязанности командира отделения.</p>
--	---------------------	---	---	--

<p style="text-align: center;"><b>Волейбол</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>12</b></p>	<p>Прыжок способом «ноги врозь» через козла высотой 100-110см.</p> <p><b><u>Знания о спортивной игре:</u></b> История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности. Терминология игры.</p> <p><b><u>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:</u></b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p><b><u>Ловля и передача мяча:</u></b> Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p><b><u>Ведение мяча:</u></b> Положение игрока при ведении мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p><b><u>Броски мяча:</u></b> Бросок двумя руками от головы после ловли мяча, двумя руками</p>	<p><b>Основная цель:</b> Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Добиться у учащихся осмысления правил игры.</p> <p>Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.</p>	<p>Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p> <p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают терминологией, относящейся к игре баскетбол.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p> <p>Демонстрируют навыки ведения мяча, выполнения ловли и передач мяча, бросков в кольцо в игре мини-баскетбол. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>
--	--	--	---	---

<p>ОФП и кроссовая подготовка</p>	<p>6</p>	<p>снизу в движении, бросок одной рукой от плеча на месте. Максимальное расстояние до корзины – 3,60м.</p> <p><b><u>Индивидуальная защита:</u></b> Вырывание и выбивание мяча.</p> <p><b><u>Тактика игры:</u></b> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p><b><u>Знания о спортивной игре:</u></b> История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности. Терминология игры волейбол.</p> <p><b><u>Техника игры:</u></b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов.</p> <p><b><u>Тактика игры:</u></b> тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с</p>	<p>Анализ игровой ситуации.</p> <p>Совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча.</p> <p><b>Основная цель:</b> Разучивание и выполнение физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей физического развития.</p> <p><b>Задачи:</b> Формировать умение расслабляться во время сильного мышечного напряжения. Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают терминологией, относящейся к игре волейбол.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p> <p>Демонстрируют навыки передачи мяча двумя руками сверху, приема мяча двумя руками снизу, нижней прямой подачи в игре мини-волейбол. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>
-----------------------------------	----------	---	---	---

<p style="text-align: center;"><b>Основы безопасности и жизнедеятельности</b></p>	8	<p>ограниченным числом игроков (2:2, 3:3, 3:2) и на укороченных площадках.</p> <p><b><u>Знания о физической культуре:</u></b> Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки и ОФП. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.</p> <p><b><u>Развитие выносливости:</u></b> Бег по пересеченной местности с увеличением количества времени.</p> <p><b><u>Развитие прыжковой выносливости:</u></b> Прыжки на скакалке; прыжки на двух ногах, на одной ноге, на скамейку, возвышение.</p> <p><b><u>Скоростно-силовая подготовка:</u></b> Эстафеты. Подвижные игры: «Снайпер», «Перетягивание парами», «Разведчики», «Перекасти поле», «Перестрелка». Метание набивного мяча весом 1 кг. Прыжки в длину с места. Преодоление малых препятствий.</p>	<p><b>Основная цель:</b> Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p>Задачи: Уметь различать</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- экстремальную ситуацию</li> <li>- чрезвычайную ситуацию</li> </ul>	<p>Соблюдают правила техники безопасности на уроках кроссовой и общей физической подготовки (ОФП). Выполняют нормативы по ОФП. Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Характеризуют показатели физического развития и физической подготовки. Соблюдают правила дыхания при выполнении упражнений.</p> <p>Участвуют в диалоге на уроке Углубляют и расширяют знания по экстремальным и чрезвычайным ситуациям</p>
---	---	---	---	---

--	--	--	--	--

## **Календарно-тематическое планирование**

Количество часов в неделю – 2

Количество часов всего – 68



Учебник для 6 класса общеобразовательных учреждений: «Физическая культура 5-6-7» авт.: М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Горочкова и др. (М.: Просвещение, 2020)

Учебник для 6 класса общеобразовательных учреждений: «Основы безопасности жизнедеятельности. 6кл.» авт.: А.Г.Маслов, В.В. Марков, В.Н.Латчук, М.И.Кузнецов (М.: Дрофа, 2020)

№ п/п	Наименование темы урока	Тип	Элементы содержания	Планируемые результаты			Виды и формы
				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД	
1	<b>Легкая атлетика:</b> Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег (высокий старт)	Вводный	Инструктаж по технике безопасности на уроке. ОРУ в движении. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Высокий старт (от 10-15 м), бег с ускорением (30-40м). Подвижная игра (п/и) «третий лишний».	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма на занятиях легкой атлетики. Уметь содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. Владеть техникой спринтерского бега	Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Владеть культурой речи, ведение диалог в доброжелательной и открытой форме. Владеть основами самоконтроля, самооценки	Формировать положительное отношение к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний	текущий
2	Спринтерский бег (стартовый разгон, финиширование). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки)	ИНМ	Виды легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Высокий старт (от 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м). Финиширование. Эстафетный бег(передача эстафетной палочки). П/и «третий лишний».	Владеть сведениями о влиянии легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Владеть техникой спринтерского бега	Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Владеть культурой речи, ведение диалог в доброжелательной и открытой форме. Владеть основами самоконтроля, самооценки	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	текущий
3	Спринтерский бег. Эстафетный бег (круговая эстафета)	Комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Высокий старт (от 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м). Бег по прямой и виражу. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных способностей.	Владеть правилами поведения на занятиях легкой атлетики. Уметь подбирать комплексы физ.упражнений для разминки. Владеть техникой спринтерского бега	Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме	Формировать культуру движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.	текущий

4	Бег 30м на результат	КЗУН	Правила сдачи зачета. ОРУ. Бег с ускорением 30 м. Развитие скоростных качеств.	Формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств. С максимальной скоростью пробегать 30м.	Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений Владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей	М.: 5,4-5,8-6,0 сек Д.: 5,3-5,5-6,1сек
5	Экстремальные ситуации в природе и их причины. Факторы и стрессоры выживания в природных условиях	ИНМ	Основные виды экстремальных ситуаций в природе смена климатогеографических условий; резкое изменение природных условий; заболевания или повреждения организма человека, требующие экстренной медицинской помощи; вынужденное автономное существование. Факторы и стрессоры выживания в природных условиях	Формирование современной культуры безопасности. Формирование понятия о источниках и зонах повышенной опасности в городе, умение правильно сообщить в службу безопасности города.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, воспринимать и перерабатывать информацию Овладение навыками принятия решений, осознанного выбора путей их выполнения	Усвоение общих правил индивидуального и коллективного безопасного поведения. Формирование готовности к самостоятельному действию в ЧС.	Работа на уроке
6	Бег 60м на результат	КЗУН	Правила сдачи зачета. ОРУ. Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростных качеств.	Формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств. С максимальной скоростью пробегать 60м.	Добросовестное выполнение учебных заданий, проявление осознанной дисциплинированности. Умение контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.	М.:9,7-10,4-11,0 сек Д.:10,2-10,8-11,5сек
7	Прыжок в длину с разбега	ИНМ	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок в длину способом «согнув ноги» (отталкивание, приземление). Подводящие упражнения по технике прыжка. Развитие прыгучести.	Освоение техники прыжка в длину с разбега. Владеть знаниями о технике безопасности при выполнении прыжков и метаний.	Добросовестное выполнение учебных заданий, проявление осознанной дисциплинированности. Уметь выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний	текущий
8	Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча с места.	Комбинированный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок в длину способом «согнув ноги» (подбор разбега). Подводящие упражнения по технике прыжка. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель(1x1) с 5-6м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Владеть основами техники прыжка в длину с разбега, метания мяча с места. Уметь подбирать комплексы физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	Добросовестное выполнение учебных заданий, проявление осознанной дисциплинированности. Уметь выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Уметь проявлять выдержку, самообладание	текущий

9	Прыжок в длину с разбега (зачет). Метание теннисного мяча с места.	КЗУН	Правила сдачи зачета по прыжкам. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок с 7-9 шагов разбега (на оценку). Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 5-6 м. Развитие координационных способностей.	Владеть основами техники прыжка в длину с разбега, метания мяча с места. Уметь проводить самостоятельные занятия по закреплению осваиваемых на уроке двигательных действий и развитию основных физических способностей.	Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Уметь выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.	М: 360-300-270; Д: 330-280-230см
10	Психологические основы выживания в природных условиях	ИНМ	Психические состояния человека при выживании в природных условиях. Элемент выживания в условиях автономного существования. Основные причины страха.	Умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по их характерным признакам. Знание безопасного поведения в условиях опасных и ЧС, умение применять их на практике	Умение формулировать понятия в области БЖ, анализировать и выявлять причинно-следственные связи	Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми	Работа на уроке
11	Метание теннисного мяча с места (зачет)	КЗУН	Правила сдачи зачета по метанию. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча в цель. Развитие координационных способностей.	Владеть основами техники метания мяча с места. Уметь проводить самостоятельные занятия по закреплению осваиваемых на уроке двигательных действий и развитию основных физических способностей.	Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Уметь проявлять выдержку, самообладание Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.	М:38-31-21м; Д: 23-21-15м
12	Бег на средние дистанции (1000 м)	КЗУН	ОРУ в движении. Кросс - 1000м. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	Иметь начальные представления о технике бега на средние дистанции	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Владение культурой речи, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Владение основами самоконтроля, самооценки	Уметь бегать в равномерном темпе не нарушая дыхания.	М:4,30-5,50-6,31мин Д:5,10-6,30-7,11мин

13	<b>Баскетбол:</b> Правила поведения и т/б при работе с баскетбольным мячом. Ведение мяча, стойка игрока.	ИНМ	Инструктаж по технике безопасности. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Эстафеты с баскетбольными мячами. Развитие координационных способностей.	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма на занятиях спортивными играми. Владеть основами техники изучаемых приемов игры	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Добросовестное выполнение учебных заданий, проявление осознанной дисциплинированности	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	текущий
14	Ведение мяча, стойка игрока.	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Эстафеты с баскетбольными мячами. Развитие координационных способностей.	Иметь первоначальные представления о технике передвижений при игре в баскетбол	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.	Развитие мотивов учебной деятельности; развитие навыков сотрудничества; умение находить компромиссы при принятии общих решений	текущий
15	Ведение мяча. Остановка двумя шагами.	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ведение мяча на месте левой (правой) рукой. Остановка двумя шагами. Эстафеты с баскетбольными мячами. Развитие координационных способностей.	Владеть основными игровыми приемами игры в баскетбол. Уметь использовать физ. упражнения, технические действия из баскетбола в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Добросовестное выполнение учебных заданий, проявление осознанной дисциплинированности	Развитие мотивов учебной деятельности; развитие навыков сотрудничества; умение находить компромиссы при принятии общих решений	текущий
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении, в парах. Правила игры в баскетбол.	КЗУН	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении (зачет). Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Эстафеты с баскетбольными мячами. Учебная игра (3х3). Развитие координационных способностей.	Владеть основными приемами игры в баскетбол.	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. Уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Добросовестное выполнение учебных заданий, проявление осознанной дисциплинированности	Развитие мотивов учебной деятельности; развитие навыков сотрудничества; умение находить компромиссы при принятии общих решений	Оценка техники ведения мяча в

17	<b>Гимнастика:</b> Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы.	Вводный	Инструктаж по технике безопасности. Организующие команды и приемы. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гимнастической палкой. Висы: согнувшись, прогнувшись, смешанные висы. Значение гимнастики для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей.	Понимать значение гимнастики для сохранения правильной осанки. Уметь применять изученные физ.упражнения для развития силовых способностей. Различать строевые приемы.	Соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Формирование культуры движений,	текущий
18	Строевые упражнения. Висы.	Комплексный	Организующие команды и приемы. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гимнастической палкой. Висы: согнувшись, прогнувшись, смешанные висы. Подтягивания в висте. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Правильно выполнять строевые приемы и перестроения. Уметь самостоятельно организовывать и проводить комплексы ОРУ без предметов и с предметами. Уметь применять изученные физ.упражнения для развития силовых способностей.	Соблюдать правила безопасности при выполнении гимн. упражнений. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Добросовестное выполнение учебных заданий, проявление осознанной дисциплинированности	Уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности.	текущий
19	Способы ориентирования и определение направления движения		Способы ориентирования на местности. Движение по азимуту	Формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности	Умение согласовывать свои действия в опасных и ЧС с прогнозируемыми результатами	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию	Работа на уроке
20	Строевые упражнения. Висы Прыжки на скакалке (30сек) - зачет	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гимнастической палкой. Висы: согнувшись, прогнувшись, смешанные висы. Подтягивания в висте. Лазанье по гимн. стенке. Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке за 30 сек. – на оценку. Правила сдачи зачета.	Уметь самостоятельно организовывать и проводить комплексы ОРУ без предметов и с предметами. Правильно выполнять строевые приемы и перестроения. Уметь выполнять лазанье по гимн.стенке.	Соблюдать технику безопасности при выполнении гимн.упражнений. Добросовестное выполнение учебных заданий, проявление осознанной дисциплинированности Обращаться за помощью, уметь формулировать свои затруднения	Демонстрировать в прыжках на скакалке результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.	М.:48-46-44 Л.:50-48-46раз

21	Полоса препятствий. Развитие гибкости.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ со скакалкой. Подтягивания в висе. Полоса препятствий.. Развитие гибкости. Эстафеты.	Уметь выполнять лазанье, подтягивание в висе. Уметь оказывать помощь и страховку во время занятий. Уметь применять изученные физ.упражнения для развития гибкости.	Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. Обращаться за помощью, уметь формулировать свои затруднения Умение контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям; накопление необходимых знаний, умений в использовании для самостоятельного выполнения	текущий
22	Полоса препятствий. Развитие координационных способностей.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ со скакалкой. Подтягивания в висе. Полоса препятствий. . Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Уметь выполнять лазание по канату, подтягивание в висе. Уметь оказывать помощь и страховку во время занятий. Уметь применять изученные физ. упражнения для развития гибкости.	Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений (лазания по канату и висов на перекладине). Добросовестное выполнение учебных заданий, проявление осознанной дисциплинированности. Умение контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям; накопление необходимых знаний, умений в использовании для самостоятельного выполнения	текущий
23	Полоса препятствий. Подтягивание в висе (зачет). Развитие силовых способностей.	КЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ со скакалкой. Подтягивания в висе (зачет). Полоса препятствий. Развитие силовых способностей. Эстафеты.	Правильно выполнять строевые приемы и перестроения. Уметь оказывать помощь и страховку во время занятий. Знать технику выполнения изучаемых упражнений.	Уметь преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. Владеть умением вести дискуссию, обсуждать результаты совместной деятельности.	Демонстрировать в подтягивании в висе (висе лежа) результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.	М: 8-6-4раз; Д:15-9-6раз
24	Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей.	ИНМ	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ со скакалкой. Приземление. Прыжки со скамейки, горки матов в стойку приземления. Прыжки через гимн. скамейку на одной и двух ногах. Прыжок ноги врозь с разбега.	Уметь выполнять основные фазы прыжка через гимн. козла. Уметь оказывать помощь и страховку во время занятий. Уметь применять изученные физ.упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. Уметь анализировать свои действия и сравнивать их с эталоном выполнения упражнения. Владеть умением вести дискуссию, обсуждать результаты совместной деятельности.	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	текущий
25	Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ со скакалкой. Приземление. Прыжки со скамейки, горки матов в стойку приземления. Разбег, наскок на мостик. Прыжок ноги врозь с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Удочка».	Уметь выполнять основные фазы прыжка через гимн. козла Уметь оказывать помощь и страховку во время занятий. Уметь самостоятельно организовывать и проводить комплексы ОРУ без предметов и с предметами.	Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. Уметь анализировать свои действия и сравнивать их с эталоном выполнения упражнения. Владеть умением вести дискуссию, обсуждать результаты совместной деятельности.	Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	текущий

26	Опорный прыжок. Развитие гибкости.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с обручем. Прыжок ноги врозь. Развитие гибкости. Упражнения на расслабление и растягивание мышц ног. Подвижная игра «Минутка».	Уметь выполнять основные фазы прыжка через гимн. козла. Уметь самостоятельно организовывать и проводить комплексы ОРУ без предметов и с предметами. Уметь оказывать помощь и страховку во время занятий.	Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений (опорного прыжка, вскоков на гимн.козла, соскоков с него). Уметь исправлять допущенные ранее ошибки. Уметь взаимодействовать с товарищами во время совместных учебных действий.	Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	текущий
27	Сооружение временного жилища. Добывание и использование огня	ИНМ	Выбор места сооружения временного жилища. Виды и способы сооружения временного жилища. Место для костра. Виды костров. Правила разведения костра. Способы добывания и сохранения огня	Знание безопасного поведения в условиях опасных и ЧС, умение применять их на практике	Умение согласовывать свои действия в опасных и ЧС с прогнозируемыми результатами	Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в ЭС	Работа на уроке
28	Опорный прыжок ноги врозь. Развитие гибкости.	КЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с обручем. Прыжок ноги врозь (зачет). Развитие гибкости. Упражнения на расслабление и растягивание мышц ног. Подвижная игра «Минутка».	Правильно выполнять строевые приемы и перестроения. Уметь оценивать текущее состояние организма. Уметь выполнять опорный прыжок ноги врозь через козла.	Уметь взаимодействовать с товарищами во время совместных учебных действий. Соблюдать технику безопасности при выполнении опорного прыжка. Уметь анализировать свои действия и сравнивать их с эталоном выполнения упражнения.	Максимально проявлять свои физические способности, силу воли, самообладание, выдержку	Оценка техники опорного
29	Строевые упражнения. Акробатика: кувырки вперед, назад	ИНМ	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ с обручем. Кувырок вперед, назад. Эстафеты Развитие координационных способностей. Упражнение на координацию на 8 счетов.	Правильно выполнять строевые приемы и перестроения. Знать технику выполняемых акробатических упражнений.	Уметь выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Уметь выявлять ошибки в исполнении акробатических упражнений, соблюдать технику безопасности. Уметь взаимодействовать с товарищами во время совместных учебных действий.	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	текущий
30	Строевые упражнения. Акробатика: 2 кувырка вперед, кувырок назад. Развитие координационных способностей.	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ с мячом. 2 кувырка вперед слитно, кувырок назад. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие координационных способностей. Упражнение на координацию на 8 счетов.	Правильно выполнять строевые приемы и перестроения. Знать технику выполняемых акробатических упражнений и демонстрировать их технически правильно	Уметь выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Уметь выявлять ошибки в исполнении акробатических упражнений, соблюдать технику безопасности. Уметь взаимодействовать с товарищами во время совместных учебных действий.	Уметь согласовывать движения рук и ног при выполнении упражнения на координацию.	текущий

31	Строевые упражнения. Акробатика: «мост» из положения стоя. Упражнение на координацию на 8 счетов (зачет)	КЗУН	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ с мячом. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие координационных способностей. Упражнение на координацию на 8 счетов.	Правильно выполнять строевые приемы и перестроения. Знать технику выполняемых акробатических упражнений и демонстрировать их технически правильно	Уметь выявлять ошибки в исполнении акробатических упражнений. Соблюдать технику безопасности. Уметь взаимодействовать с товарищами во время совместных учебных действий.	Уметь согласовывать движения рук и ног при выполнении упражнения на координацию.	Зачет
32	Строевые упражнения. Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост». Развитие гибкости.	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. ОРУ с мячом. 2 кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост» из положения стоя (с помощью). Подвижная игра «Бездомный заяц». Развитие гибкости	Правильно выполнять строевые приемы и перестроения. Знать технику выполняемых акробатических упражнений и демонстрировать их технически правильно.	Уметь выявлять ошибки в исполнении акробатических упражнений. Соблюдать технику безопасности. Уметь взаимодействовать с товарищами во время совместных учебных действий.	Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	текущий
33	<b>Волейбол:</b> Правила поведения и т/б при игре в волейбол. Стойка игрока, передвижения в стойке. Прыжки на скакалке за 1 мин (зачет).	Вводный	Инструктаж по технике безопасности на уроке. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Способы перемещения: бег, остановки, повороты, прыжки вверх. Прыжки на скакалке за 1 мин (на оценку). Развитие координационных способностей.	Владение знаниями о способах профилактики травматизма на занятиях спортивными играми. Владеть основными игровыми приемами игры в волейбол.	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдать технику безопасности. Уметь определять правильность выполнения задания.	Проявлять интерес к новому учебному материалу. Демонстрировать в прыжках на скакалке результаты не ниже, чем средний уровень развития основных физ.качеств.	М:105-95-85раз Д:115-105-95 раз
34	Безопасность на водоёмах. Сигналы бедствия	ИНМ	Правила безопасного поведения и купания на водоемах в летнее время, зимой при передвижении по льду. Способы подачи сигналов бедствия. Устройство и изготовление простейших сигнальных средств.	Знание безопасного поведения в условиях опасных и ЧС, умение применять их на практике Формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности	Умение согласовывать свои действия в опасных и ЧС с прогнозируемыми результатами	Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения на дорогах и на транспорте	Работа на уроке
35	Стойка игрока, передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Комплексный	Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Развитие координационных способностей.	Владеть знаниями о правилах игры в волейбол. Уметь самостоятельно организовывать и проводить комплексы ОРУ без предметов и с предметами. Владеть основными игровыми приемами игры в волейбол.	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. Уметь выбирать действия в соответствии с поставленными задачами. Уметь определять правильность выполнения задания	Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	текущий



36	Передача мяча двумя руками сверху. Терминология волейбола	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижная игра «Летучий мяч». Развитие координационных способностей.	Уметь использовать физические упражнения, технические действия из волейбола в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. Уметь выбирать действия в соответствии с поставленными задачами. Уметь определять правильность выполнения задания	Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях.	текущий
37	Передача мяча двумя руками сверху. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (зачет).	КЗУН	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед, в парах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на оценку).	Знать основные правила игры в волейбол. Уметь использовать физ. упражнения, технические действия из волейбола в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Уметь анализировать свои действия и действия товарищей во время игры, логически грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения при анализе игры. Уметь взаимодействовать с товарищами, уважительно относиться к сопернику во время игровых моментов на уроке.	Демонстрировать в сгибании, разгибании рук в упоре лежа результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.	Д: 19-17-15раз; М: 12-9-7раз
38	Коллективные и индивидуальные средства защиты	ИНМ	Устройство убежища, порядок его заполнения и правила поведения в нем. Правила пользования противогазом.	Знание безопасного поведения в условиях опасных и ЧС, умение применять их на практике	Умение согласовывать свои действия в опасных и ЧС с прогнозируемыми результатами	Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в ЭС	Работа на
39	Передача мяча двумя руками сверху в парах(зачет).	КЗУН	Правила приема зачета. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	Знать основные правила игры в волейбол. Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху.	Добросовестное выполнение учебных заданий, проявление осознанной дисциплинированности. Уметь взаимодействовать с товарищами, уважительно относиться к сопернику во время игровых моментов на уроке.	Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	М: 10-8-6раз; Д:9-7-5раз
40	Прием мяча двумя руками снизу. Правила игры в волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча двумя руками снизу над собой. Эстафеты. Правила игры в волейбол	Знать основные правила игры в волейбол. Владеть основными игровыми приемами игры в волейбол.	Уметь анализировать свои действия и действия товарищей во время игры, логически грамотно излагать и обосновывать Добросовестное выполнение учебных заданий, проявление осознанной дисциплинированности. Уметь взаимодействовать с товарищами, уважительно относиться к сопернику во время игровых моментов на уроке.	Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	текущий
41	Прием мяча двумя руками снизу.	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Эстафеты.	Знать основные правила игры в волейбол. Уметь использовать физические упражнения, технические действия из волейбола в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Уметь анализировать свои действия и действия товарищей во время игры. Добросовестное выполнение учебных заданий, проявление осознанной дисциплинированности. Уметь взаимодействовать с товарищами, уважительно относиться к сопернику во время игровых моментов на уроке.	Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	текущий

42	Прием мяча двумя руками снизу(зачет).	КЗУН	Правила приема зачета. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча двумя руками снизу.	Знать основные правила игры в мини-волейбол. Уметь использовать физические упражнения, технические действия из волейбола в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Уметь анализировать свои действия и действия товарищей во время игры. Добросовестное выполнение учебных заданий, проявление осознанной дисциплинированности. Уметь взаимодействовать с товарищами, уважительно относиться к сопернику во время игровых моментов на уроке.	результаты	Оценка техники приема мяча двумя
43	Нижняя прямая подача.	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты.	Знать основные правила игры в волейбол. Уметь использовать физические упражнения, технические действия из волейбола в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Анализировать игровые действия Уметь работать в команде, владеть навыками контроля и оценки своей деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности.	Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях, оценивать собственные результаты	текущий
44	Нижняя прямая подача (зачет). Учебная игра	КЗУН	Правила приема зачета. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра	Знать основные правила игры в волейбол. Уметь выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Анализировать игровые действия Уметь работать в команде, владеть навыками контроля и оценки своей деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности.	Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях, оценивать собственные результаты	Оценка техники нижней прямой
45	Учебная игра	Совершенствовани	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Учебная игра.	Знать основные правила игры в волейбол. Уметь использовать физические упражнения, технические действия из волейбола в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Анализировать игровые действия Уметь работать в команде, владеть навыками контроля и оценки своей деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности.	Проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	текущий
46	Учебная игра	Совершенствовани	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м через сетку. Учебная игра.	Знать основные правила игры в волейбол. Уметь использовать физические упражнения, технические действия из волейбола в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Анализировать игровые действия Уметь работать в команде, владеть навыками контроля и оценки своей деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности.	Проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	текущий
47	<b>Баскетбол:</b> Т/б при работе с баскетбольным мячом. Ведение с разной высотой отскока. Остановка двумя шагами.	Вводный	Инструктаж по технике безопасности. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом с разной высотой отскока. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении и в парах. Развитие координационных способностей.	Владение знаниями о способах профилактики травматизма на занятиях спортивными играми. Демонстрировать технику ведения мяча в вариантах	Уметь ставить новые задачи Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	текущий

48	Бросок двумя руками от головы. Перехват мяча	ИНМ	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов: ведение – остановка – бросок. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы с места. Мини-баскетбол	Знать основные правила игры. Осуществлять помощь в судействе. Уметь использовать физические упражнения, технические действия из баскетбола в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Добросовестное выполнение учебных заданий, проявление осознанной дисциплинированности. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Владеть основными игровыми приемами игры в баскетбол.	текущий
49	Бросок двумя руками от головы. Нападение быстрым прорывом.	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: ведение – остановка – бросок. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Нападение быстрым прорывом (2x1). Мини-баскетбол	Знать основные правила игры. Осуществлять помощь в судействе. Уметь использовать физические упражнения, технические действия из баскетбола в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Добросовестное выполнение учебных заданий, проявление осознанной дисциплинированности. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Проявлять навыки сотрудничества в различных ситуациях	текущий
50	Бросок двумя руками от головы.	КЗУН	Правила проведения зачета. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Сочетание приемов: ведение – остановка – бросок. Бросок двумя руками от головы. Мини-баскетбол	Знать основные правила игры. Осуществлять помощь в судействе. Уметь использовать физические упражнения, технические действия из баскетбола в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Добросовестное выполнение учебных заданий, проявление осознанной дисциплинированности. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Проявлять навыки сотрудничества в различных ситуациях	Оценка техники броска двумя руками от головы с места
51	Бросок одной рукой от плеча на месте Терминология баскетбола.	комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом, бегом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении. Бросок одной рукой от плеча на месте.	Знать терминологию и основные правила игры в мини-баскетбол. Уметь использовать физические упражнения, технические действия из баскетбола в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Уметь взаимодействовать с товарищами, уважительно относиться к сопернику во время игровых моментов на уроке. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Добросовестное выполнение учебных заданий, проявление осознанной дисциплинированности	Развитие мотивов учебной деятельности; развитие навыков сотрудничества; умение находить компромиссы при принятии общих решений	текущий

52	Учебная игра. Тактика игры	Совершенствования	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: ведение – остановка – бросок. Мини-баскетбол	Знать основные правила игры. Осуществлять помощь в судействе. Уметь использовать физические упражнения, технические действия из баскетбола в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Уметь моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать ее в зависимости от ситуации в процессе игровой деятельности. Добросовестное выполнение учебных заданий, проявление осознанной дисциплинированности Уметь взаимодействовать с товарищами, уважительно относиться к сопернику во время игры, соблюдать технику безопасности.	Проявлять личные качества в процессе игровой деятельности	текущий
53	<b>Легкая атлетика:</b> Техника безопасности на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Вводный	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ в движении. Специальные прыжковые, подводящие и имитационные упражнения. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов (движения маховой ногой, отталкивание, переход планки). Развитие скоростно-силовых качеств.	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма на занятиях легкой атлетики. Уметь выполнять прыжок в высоту через планку.	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.	Уметь проявлять выдержку, самообладание	текущий
54	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные прыжковые, подводящие и имитационные упражнения. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в высоту через планку с разбега 3-5 беговых шагов.	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения	Уметь проявлять выдержку, самообладание	текущий
55	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	КЗУН	Правила проведения зачета. Ору в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Уметь выполнять прыжок в высоту через планку способом «перешагивание».	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения	Уметь проявлять выдержку, самообладание	М: 115-100-90см; Д: 110-95-85см.

56	Значение белков, жиров и углеводов в питании человека	ИНМ	Гигиеническое значение белков, жиров и углеводов. Гигиеническое значение витаминов, минеральных веществ и воды.	Формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности	Освоение приёмов действий и способов применения средств защиты в опасных и ЧС	Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в ЧС	Работа на
57	Броски набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствования	ОРУ в движении. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Броски набивного мяча весом 1 кг в парах из различных положений. Прыжки через скамейку на одной, двух ногах. Выпрыгивание вверх. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	Выполнять броски набивного мяча (1кг) из различных положений. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	Добросовестное выполнение учебных заданий, проявление осознанной дисциплинированности. Умение контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме	Уметь проявлять выдержку, самообладание	текущий
58	Бег 30 м на результат	КЗУН	Правила сдачи зачета. ОРУ. Бег с ускорением 30 м. Развитие скоростных качеств.	Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств С максимальной скоростью пробегать 30м.	Добросовестное выполнение учебных заданий, проявление осознанной дисциплинированности. Умение контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.	М.: 5,4-5,8-6,0 сек Д.: 5,3-5,5-6,1сек
59	Бег 60 м на результат. Метание теннисного мяча на дальность.	КЗУН	Правила сдачи зачета. ОРУ. Бег с ускорением 60 м. Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростных качеств.	Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств С максимальной скоростью пробегать 60м.	Добросовестное выполнение учебных заданий, проявление осознанной дисциплинированности. Умение контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.	М.:9,7-10,4-11,0 сек Д.:10,2-10,8-11,5сек
60	Метание теннисного мяча на дальность. Эстафетный бег	Совершенств	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча в цель, на дальность. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие координационных способностей.	Владеть умениями выполнять беговые и метательные упражнения. Уметь подбирать комплексы физ. упражнений для развития координационных способностей.	Добросовестное выполнение учебных заданий, проявление осознанной дисциплинированности. Умение контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме	Уметь проявлять выдержку, самообладание	текущий
61	Дисциплина на дороге – путь к дорожной безопасности	ИНМ	Дорожные знаки. Группы дорожных знаков. Дорожная разметка. Виды светофоров	Формирование убеждения в необходимости безопасного здорового и разумного образа жизни	Умение воспринимать и перерабатывать информацию, моделировать подходы к обеспечению личной безопасности	Формирование потребности соблюдать нормы здорового и разумного образа жизни, осознанно выполнять правила БЖ	Работа на уроке

62	Бег на средние дистанции	КЗУН	ОРУ в движении. Кросс: 1000м. Развитие выносливости.	Умение проводить самостоятельные занятия по закреплению осваиваемых на уроке двигательных действий и развитию основных физических способностей	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Владение культурой речи, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Уметь проявлять выдержку, самообладание	М:4,30-5,50-6,30мин Д:5,10-6,30-7,11мин
63	<b>Кроссовая подготовка.</b> Равномерный бег. Преодоление препятствий.	Комбинированный	Равномерный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий.	Уметь применять беговые упражнения для развития выносливости	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Владение культурой речи, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Уметь проявлять выдержку, самообладание Максимально проявлять физические способности при выполнении полосы препятствий.	текущий
64	Равномерный бег. Преодоление препятствий.	Комбинированный	Равномерный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий.	Уметь применять беговые упражнения для развития выносливости	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Владение культурой речи, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Максимально проявлять физические способности при выполнении полосы препятствий. Уметь проявлять выдержку, самообладание	текущий
65	Равномерный бег. Преодоление препятствий.	Комбинированный	Равномерный бег .ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий.	Уметь применять беговые упражнения для развития выносливости	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Владение культурой речи, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Владение основами .	Уметь проявлять выдержку, самообладание. Максимально проявлять физические способности при выполнении полосы препятствий.	текущий
66	Равномерный бег. Преодоление препятствий	ИНМ	Равномерный бег .ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий.	Уметь применять беговые упражнения для развития выносливости	Умение воспринимать и перерабатывать информацию, моделировать подходы к обеспечению	Уметь проявлять выдержку, самообладание. Максимально проявлять физические способности при выполнении полосы препятствий.	Работа на уроке

67	Равномерный бег по разному грунту. Преодоление препятствий.	Комбинированный	Равномерный бег по разному грунту. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий.	Уметь применять беговые упражнения для развития выносливости	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Владение культурой речи, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Максимально проявлять физические способности при выполнении полосы препятствий.	текущий
68	Равномерный бег по разному грунту. Преодоление препятствий.	Комбинированный	Равномерный бег по разному грунту. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий.	Уметь применять беговые упражнения для развития выносливости	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Владение культурой речи, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Максимально проявлять физические способности при выполнении полосы препятствий.	текущий

\* Типы урока:

**ИНМ**- Изучение нового материала , **КЗУН**- Контроль знаний, умений, навыков.

## **Требования к уровню подготовки учащихся 6 класса**

### **Знания о физической культуре**

#### ***Ученик научится:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- 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.

#### ***Ученик 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, принесших 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**

#### ***Ученик 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 учетом 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.

***Ученик 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**

***Ученик 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 основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Ученик получит возможность научиться:***

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

**Планируемые результаты изучения ОБЖ**

**Учащийся должен знать:**

- наиболее распространенные чрезвычайные ситуации природного и социального характера, их последствия и классификацию;
- опасности природного и социального характера, наиболее распространенные в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;

- законодательную и нормативно-правовую базу Российской Федерации по организации противодействия терроризму;
- основные виды террористических актов, их цели и способы проведения;
- правила безопасного поведения при угрозе террористических актов;
- наиболее популярные виды активного отдыха в природных условиях и правила личной безопасности при этом.

**Учащийся должен уметь:**

- предвидеть возникновение наиболее распространенных опасных ситуаций по их характерным признакам;
  - принимать грамотные решения и умело действовать при возникновении чрезвычайных ситуаций, обеспечивая личную безопасность;
  - уверенно действовать при угрозе террористического акта, соблюдая правила личной безопасности;
  - правильно пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
  - оказывать первую помощь при неотложных состояниях.
- Учащиеся должны обладать компетенциями по практическому применению полученных знаний и умений:
- для обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
  - для подготовки и участия в различных видах активного отдыха в природных условиях;
  - для оказания первой помощи пострадавшим;
  - для формирования убеждений и потребности в соблюдении норм разумного и здорового образа жизни.

## **Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся**

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

По разделу «Знания о физической культуре», оценивая учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта. Обязательно публичное выступление перед классом

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

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, либо материал не изложен в устном виде

При оценивании техники владения двигательными действиями (умениями, навыками) учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Степень освоения двигательных действий определяется: по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок:

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений (упражнение выполнено правильно, свободно и точно), допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если упражнение выполнено слитно, но допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких (связанных с неточным выполнением техники).

Оценка «3» выставляется, если упражнение выполнено с двумя значительными ошибками и одной грубой (ведущей к искажению основ техники). Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или отказ от выполнения упражнения.

В 5 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, в ходьбе, опорных прыжках, при выполнении технических приемов волейбола и баскетбола.

По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Оценка «5»** - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся 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»** - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает трудности в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

В некоторых видах школьной программы (бег, прыжки, метание, броски, ходьба), необходимо учитывать результат: секунды, количество раз, метры, расстояние и т.д. (См.таблицу 3)

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими раздела: «Знания о физической культуре», умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Учащиеся, освобожденные от практических занятий по предмету «Физическая культура», оцениваются по овладению ими раздела «Знания о физической культуре».

### **Модель оценки предметных результатов по ОБЖ. Практическая форма контроля.**

#### **6 класс**

<b>Вид работы</b>	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>	<b>«2»</b>
<b>Работа с текстом учебника</b>	Осмысленное чтение; умение излагать прочитанное, разделяя текст на части; умение анализировать и переформулировать текст; извлекать необходимую информацию; делать выводы, отвечать на вопросы.	Осмысленное чтение; умение разделять текст на смысловые части и излагать прочитанное; анализировать и извлекать необходимую информацию. Затрудняется ответить на 1 вопрос.	Осмысленное чтение и умение излагать прочитанное. Затрудняется ответить на 2-3 вопроса.	Плохая техника чтения и неумение излагать прочитанное. Отсутствие ответов на вопросы.
<b>Работа с тетрадью</b>	Выполнение заданий на уроке с учителем и самостоятельно. Выполнение заданий и наличие выводов. Составление сложного плана урока (самостоятельно).	Выполнение заданий на уроке с учителем и самостоятельно. Выполнение заданий Составление простого плана урока (самостоятельно).	Выполнение заданий на уроке с учителем и самостоятельно. Составление простого плана урока (самостоятельно).	Невыполнение заданий на уроке под руководством учителя или отсутствие самостоятельной работы.
<b>Решение проблемных заданий</b>	Умение анализировать и осмысливать текст задания; переформулировать условие; применение теории обж; строить логическую цепочку рассуждений, оценивать полученный ответ, осуществлять самоконтроль и приводить примеры из личного опыта и СМИ.	Наличие незначительной ошибки теоретического характера, при условии, что решение доведено до конца, примеры из личного опыта и СМИ.	Наличие грубой теоретической ошибки, в результате которой выводы по заданию не верны, но используются примеры из личного опыта.	Неумение моделировать условие задания и строить логическую цепочку рассуждений. Отсутствие примеров.
<b>Работа с таблицами, графиками, диаграммами,</b>	Умение анализировать готовые таблицы, графики, диаграммы и гистограммы; сравнивать между собой представленные в	Наличие незначительных ошибок при анализе графического материала, при этом наличие умения	Грубые ошибки при анализе графического материала или заполнении таблиц, которые приводят к искажению	Неумение анализировать данные графических материалов и составлять таблицы

<b>гистограммами</b>	них данные; заполнять таблицы, следуя инструкции;	анализировать готовые таблицы и диаграммы; сравнивать между собой приведенные данные;	представленных в них данных.	
----------------------	---	---	------------------------------	--

Таблица 3

### Уровень физической подготовленности учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров	5.3	5.5	6.1	5.2	5.8	6.0
Бег 60 метров	9.8	10.4	11.1	10.3	10,6	11.2
Бег 1000 метров	4.30	5.50	6.31	5.10	6.30	7.11
Челночный бег 3x10м	8.6	8.3	8.0	9.0	8.6	8.4
Челночный бег 4x9м	10.6	10.9	11.2	10.9	11.1	11.6
Прыжки в длину с места	175	165	155	165	155	125
Прыжки в длину с разбега	3.60	3.00	2.50	3.30	2.80	2.30
Прыжки в высоту	115	100	90	110	90	80
Прыжки через скакалку за 30 секунд	52	48	40	58	53	45
Метание мяча	38	31	21	23	21	15
Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	15	10	6
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	19	17	15	12	9	7
гибкость	+8	+5	+3	+12	+8	+5
Поднимание туловища из положения лежа	25	20	15	23	18	12

## Перечень ресурсного обеспечения

№	Компоненты материально-технического ресурса обеспечения реализации основной образовательной программы общего образования
1.	<p><b><i>Демонстрационные учебные пособия</i></b></p> <p>1.1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.</p> <p>1.2. Плакаты методические</p>
2.	<p><b><i>Технические средства обучения (ТСО)</i></b></p> <p>2.1. DVD-плеер</p> <p>2.2. Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок.</p> <p>2.3. Радиомикрофон</p> <p>2.4. Мегафон</p>
3.	<p><b><i>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</i></b></p> <p>3.1. Стенка гимнастическая</p> <p>3.2. Бревно гимнастическое</p> <p>3.3. Козел гимнастический</p> <p>3.4. Конь гимнастический</p> <p>3.5. Перекладина гимнастическая</p> <p>3.6. Канат для лазанья с механизмом крепления</p> <p>3.7. Мост гимнастический</p> <p>3.8. Скамейка гимнастическая жесткая</p> <p>3.9. Гантели наборные</p> <p>3.10. Маты гимнастические</p> <p>3.11. Мяч набивной (1кг, 2 кг)</p> <p>3.12. Мяч малый (теннисный)</p> <p>3.13. Скакалка гимнастическая</p> <p>3.14. Палка гимнастическая</p> <p>3.15. Обруч гимнастический</p> <p>3.16. Секундомер</p> <p>3.17. Сетка для переноса малых мячей</p> <p><b><i>Легкая атлетика</i></b></p> <p>3.18. Планка для прыжков в высоту</p> <p>3.19. Стойка для прыжков высоту</p> <p>3.20. Дорожка разметочная для прыжков в длину</p> <p>3.21. Рулетка измерительная (10м, 50м)</p> <p>3.22. Номера нагрудные</p> <p><b><i>Подвижные и спортивные игры</i></b></p> <p>3.23. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой</p> <p>3.24. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой</p> <p>3.25. Мячи баскетбольные</p> <p>3.26. Жилетки игровые с номерами</p> <p>3.27. Стойки волейбольные универсальные</p> <p>3.28. Сетка волейбольная</p> <p>3.29. Мячи волейбольные</p> <p>3.30. Мячи футбольные</p> <p>3.31. Компрессор для накачивания мячей</p> <p><b><i>Средства первой помощи</i></b></p> <p>3.32. Аптечка медицинская</p>
4.	<p><b><i>Спортивные залы (кабинеты)</i></b></p> <p>4.1. Спортивный зал игровой</p> <p>4.2. Спортивный зал гимнастический</p>

	4.3. Раздевалки для мальчиков и девочек 4.4. Туалет 4.5. Зоны рекреации 4.6. Кабинет учителя 4.7. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
<b>5.</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b> 5.1. Легкоатлетическая дорожка 5.2. Сектор для прыжков в длину 5.3. Игровое поле для футбола (мини-футбола) 5.4. Площадка игровая баскетбольная 5.5. Площадка игровая волейбольная 5.6. Гимнастический городок 5.7. Полоса препятствий
<b>6.</b>	<b>Цифровые информационные инструменты и источники.</b> Мультимедийные (цифровые) инструменты и образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения, обучающие программы по предмету.

## Список литературы, учебных пособий

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А.Зданевич. Москва «Просвещение» 2020г.
2. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2019 г.
3. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2019 г.
4. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол.. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2019 г.
5. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2020г.
6. Стандарты второго поколения. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. Москва. «Просвещение» 2020 г.
7. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников, М.Я. Виленского, В.И. Ляха., 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. 2-е издание. Москва «Просвещение» 2021г.
8. Физическая культура. 5-7 класы: учеб.для общеобразоват.учреждений; под ред. М.Я.Виленского. – М.: Просвещение, 2021г.
9. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. Автор: В.В. Козлов. Москва. Гуманитарный издательский центр «Владос» 2020 г.
10. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»), В.И.Лях

### Интернет ресурсы

www. [edu](http://edu) - "Российское образование" Федеральный портал.

www. [school.edu](http://school.edu) - "Российский общеобразовательный портал".

Документация, рабочие материалы для учителя физкультуры  
 www. [it-n.ru](http://it-n.ru) "[Сеть творческих учителей](http://it-n.ru)"

www. [festival.1september.ru](http://festival.1september.ru) Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"

http: |www.prosv.ru|ebooks|Vilenskii\_Fiz-ra\_5-7kl|index.html – Пособие для учителя.