

**Таймырское муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Волочанская средняя школа №15»**

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора по

УВР ТМК ОУ «Волочанская
средняя школа № 15»

_____ В.Г. Лавка

« ____ » _____ 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

директор ТМК ОУ «Волочанская средняя
школа №15»

_____ М.В. Зеленкина

« ____ » _____ 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу Физическая культура
6 класс**

Рабочая программа по физической культуре разработана
на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (2016 г.),
и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания:
(В.И.Лях, А.А.Зданевич, М., Просвещение, 2017)

Программу разработала:

Чунанчар Ю.П.

учитель физической культуры

ТМК ОУ «Волочанская

средняя школа № 15»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся 6 классов ориентируется на решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Указание, в рамках какой системы учебников или какой завершённой предметной линии учебников предполагается реализация данной программы

Программа составлена на основе нормативных документов:

- Концепция модернизации Российского образования;
- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Концепция содержания непрерывного образования
- Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «физическая культура»;
- Образовательная программа школы;
- Положение о Рабочей программе;
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2015.

Уточнение заявленной в концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России системы базовых национальных ценностей

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

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

Ценностные ориентиры, раскрывающие связь программы учебного предмета с программой воспитания и социализации учащихся, включая формирование экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Комментарии и пояснения к каждому из разделов программы.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных

1	Базовая часть
1.1	Основы знаний о физической культуре
1.2	Спортивные игры волейбол, баскетбол.
1.3	Гимнастика с элементами акробатики
1.4	Лыжная подготовка

1. 5	Легкая атлетика
---------	-----------------

Для реализации индивидуальных потребностей учащихся образовательное учреждение, вводит дополнительные часы для внеклассной работы 2 часа в неделю.

В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Оздоровительные системы физического воспитания» и «спортивная подготовка» и «Прикладно ориентированная физическая подготовка».

Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся на самостоятельные занятия физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

Позиции, связанные с учетом региональных особенностей

С учетом региональных особенностей в программу включены все разделы: спортивные игры (волейбол, баскетбол), легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка.

Формы организации образовательного процесса

Основные формы организации образовательного процесса в школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Общая характеристика учебного предмета, курса

место учебного предмета в решении общих целей и задач на ступени основного общего образования

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 68 часов (из расчёта 2 учебных часа в неделю). А также режим учебной и внеучебной деятельности

межпредметные связи (на какие учебные предметы опирается данный предмет, для каких предметов является базой; если эти связи сильны, то целесообразно отметить, как они могут быть реализованы).

Предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

описание особенностей организации учебного процесса по предмету

В ходе проведения занятий по курсу «Физическая культура» реализуется компетентностный подход в освоении поставленных целей и задач. В учебном процессе предусмотрено широкое использование технических средств.

предпочтительные формы организации учебного процесса и их сочетания (по каждому разделу)

№ урока	Раздел, Тема урока	Тип урока
1-10	Легкая атлетика Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег Высокий старт Финальное усилие. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости	Вводный Обучение Контроль Комплексный Контроль Комплексный

	Подъем полуелочкой. Торможение упором. Подъем полуелочкой. Торможение упором. Лыжные гонки на 1 км. Лыжные гонки на 1 км. Подъем «полуелочкой». Торможение плугом.	Комплексный Комплексный Комплексный Комплексный Комплексны
45-54	Волейбол Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча. Нападающий удар Развитие координационных способностей. Тактика игры.	Совершенствование Обучение Обучение Совершенствование Комплексный Комплексный
55-68	Легкая атлетика Преодоление препятствий Развитие выносливости. Переменный бег Кроссовая подготовка Развитие силовой выносливости Гладкий бег Спринтерский бег. Высокий старт Финальное усилие. Эстафетный бег Развитие скоростных способностей. Развитие скоростных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность. Метание мяча на дальность.	Обучение Контроль Комплексный Контроль Комплексный Комплексный Обучение Обучение Комплексный Совершенствование Комплексный Обучение Контроль Совершенствование

предпочтительные формы контроля и оценки

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Уровень физической подготовленности учащихся 12–13 лет (6 класс)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (сек.)	12	6,0	5,8–5,4	4,9	6,2	6,0–5,4	5,0
		13	5,9	5,6–5,2	4,8	6,3	6,2–5,5	5,0
2	Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	12	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,6–9,1	8,8
		13	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,5–9,0	8,7
3	Прыжок в длину с места (см)	12	145	165–180	200	135	155–175	190
		13	150	170–190	205	140	160–180	200
4	6 минутный бег (м)	12	950	1100–1200	1350	750	900–1050	1150
		13	1000	1150–1250	1400	800	950–1100	1200
5	Наклон вперед из положения сидя, см	12	2	6-8	10	4	9-11	16
		13	2	5-7	9	5	10-12	18
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), кол-во раз	12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13		5-6	8			

Интеграция с внеурочной деятельностью, в том числе проектной

Интеграция урочной и внеурочной деятельности по физической культуре как средство реализации предметных и личностных достижений учащихся, разработан в соответствии с постановлениями правительства РФ, федеральными государственными образовательными стандартами общего образования, социально-экономическими потребностями современного общества с целью укрепления здоровья учащихся, создания условий для формирования личностных результатов и социализации учащихся путём разработки и внедрения в образовательный процесс модели создания единого образовательного пространства через интеграцию урочной и внеурочной деятельности.

Работа на уроках физической культуры; занятия в спортивных кружках; участие в спортивно-массовых мероприятиях школы, города, региона; участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий школьного уровня; участие в городских соревнованиях.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

распределение часов на изучение предмета, резерв свободного учебного времени в часах и процентах от общего количества

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при двухразовых занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<i>Базовая часть</i>	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	10+10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	10+14
1.5	Лыжная подготовка	12

наполнение плана внеурочной деятельности в аспекте решения общих с данным предметом задач.

Участие во всех школьных мероприятиях, а также городских мероприятиях, соревнованиях.

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса (личностные, метапредметные и предметные)

Личностные результаты: готовность ученика целенаправленно использовать знания и умения в повседневной жизни. 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;

Метапредметные результаты: 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.

Предметные результаты: 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

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, обобщающих уроков, урок-зачёт.

Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

Содержание учебного предмета, курса

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6-8 метров.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в ширину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из трех элементов, включающую кувырки вперед и назад, мост из положения стоя с помощью.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Лыжная подготовка: одновременный одношажный ход, подъем в гору скользящим шагом, прохождение по дистанции 4 км, эстафеты.

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№ п/п	Название раздела, темы раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности <u>учащихся</u> (на уровне учебных действий)
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	24	Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. Умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств. Учёт индивидуальных возможностей и особенностей организма. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов и исправлений. Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

2	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ)	20	<p>Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Технически правильно выполнение двигательных действий из базовых видов спорта.</p> <p>Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. (перемещения в стойке, остановка, повороты).</p> <p>Объяснение правил (техники) выполнения двигательных действий</p>
3	ГИМНАСТИКА	12	<p>Готовность целенаправленно использовать знания и умения в повседневной жизни.</p> <p>Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Корректировка техники выполнения упражнений.</p> <p>Определять индивидуальные режимы физической нагрузки</p> <p>Правила техники выполнения двигательных действий</p>
4	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	12	<p>Правила техники выполнения двигательных действий</p> <p>Готовность целенаправленно использовать знания и умения в повседневной жизни.</p> <p>Технически правильно выполнение двигательных действий из базовых видов спорта.</p> <p>Корректировка техники выполнения упражнений.</p>

Календарно-тематическое планирование с описанием планируемых результатов каждой темы

№ п/п	Название разделов Тема разделов Тема уроков	Количество часов	Тип урока	Вид контроля	Планируемые результаты			Дата
					Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД	
1.	<i>Легкая атлетика</i> Основы знаний Инструктаж по технике безопасности.	10 1	Вводный	Устный опрос	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств.	Знать требования инструкций.	01.09
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	Обучение	текущий	Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	03.09
3	Высокий старт Бег 30 метров	1	контроль	зачет	Учёт индивидуальных возможностей и особенностей организма.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов и исправлений.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	08.09

№ п/п	Название разделов Тема разделов Тема уроков	Количество часов	Тип урока	Вид контроля	Планируемые результаты			Дата
					Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД	
4	Финальное усилие. Эстафеты.	1	комплексный	текущий	Учёт индивидуальных возможностей и особенностей организма.	Умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	10.09
5	Развитие скоростных способностей. Бег 150 м	1	контроль	зачет	Учёт индивидуальных возможностей и особенностей организма.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов и исправлений.	Уметь демонстрировать технику высокого старта	15.09
6	Развитие скоростных способностей Бег 60м	1	комплексный	текущий	Регулирование физической нагрузки	Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	17.09

№ п/п	Название разделов Тема разделов Тема уроков	Количество часов	Тип урока	Вид контроля	Планируемые результаты			Дата
					Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД	
7	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	1	обучение	текущий	Выполнение технических действий	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов и исправлений.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	22.09
8	Метание мяча на дальность.	1	контроль	зачет	Выполнение технических действий	Обнаружение ошибок при выполнении заданий	Уметь демонстрировать финальное усилие.	24.09
9.	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжок в длину с места	1	контроль	зачет	Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Анализ и объективная оценка результата собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	29.09
10	Баскетбол	10 1	совершенствование	текущий	Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Технически правильно выполнение двигательных действий из базовых видов спорта.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	01.10

№ п/п	Название разделов Тема разделов Тема уроков	Количество часов	Тип урока	Вид контроля	Планируемые результаты			Дата
					Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД	
	Стойки и передвижения, повороты, остановки.						(перемещения в стойке, остановка, повороты)	
11-12	Ловля и передача мяча.	2	обучение	текущий	Выполнение технических действий	Объяснение правил (техники) выполнения двигательных действий	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	06-08.10
13-14	Ведение мяча	2	комплексный	текущий	Выполнение технических действий	Объяснение правил (техники) выполнения двигательных действий	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	13-15.10
15-16	Бросок мяча	2	контроль	зачет	Выполнение технических действий	Объяснение правил (техники) выполнения двигательных действий	Корректировка техники ведения мяча.	21-23.10
17	Тактика свободного нападения	1	комплексный	текущий	Выполнение технических действий	Технически правильно выполнение двигательных действий	Корректировка техники ведения мяча.	28.10

№ п/п	Название разделов Тема разделов Тема уроков	Количество часов	Тип урока	Вид контроля	Планируемые результаты			Дата
					Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД	
18	Позиционное нападение	1	Обучение	текущий	Выполнение технических действий	Технически правильно выполнение двигательных действий	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	30.10
19	Нападение быстрым прорывом	1	Обучение	текущий	Выполнение технических действий	Технически правильно выполнение двигательных действий	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	11.11
20	<i>Гимнастика</i> Основы знаний. инструктаж по гимнастике.	12 1	комплексный	текущий	Готовность целенаправленно использовать знания и умения в повседневной жизни.	Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации	Знать требования инструкции.	13.11
21-22	Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	2	комплексный	текущий	Индивидуальный подход	Расширение опыта организации и мониторинга	Корректировка техники выполнения упражнений.	18-20.11

№ п/п	Название разделов Тема разделов Тема уроков	Количество часов	Тип урока	Вид контроля	Планируемые результаты			Дата
					Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД	
						физического развития и физической подготовленности		
23	Развитие гибкости	1	совершенствование	текущий	Индивидуальный подход	Физическое развитие и физическая подготовленность	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	25.11
24	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	1	контроль	зачет	Индивидуальный подход	Определять индивидуальные режимы физической нагрузки	Корректировка техники выполнения упражнений	27.11
25	Развитие силовых способностей	1	комплексный	текущий	Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека	Контролировать направленность физической нагрузки	Корректировка техники выполнения упражнений	02.12
26-27	Развитие координационных способностей Челночный бег.	2	контроль	зачет	Индивидуальный подход	Правила техники выполнения двигательных действий	Корректировка техники выполнения упражнений	04-08.12

№ п/п	Название разделов Тема разделов Тема уроков	Количество часов	Тип урока	Вид контроля	Планируемые результаты			Дата
					Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД	
28-29	Развитие скоростно-силовых способностей. Опорный прыжок	2	комплексный	текущий	Индивидуальный подход	Правила техники выполнения двигательных действий	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	11-15.12
30-31	Лазанье по шведской стенке.	2	контроль	зачет	Индивидуальный подход	Правила техники выполнения двигательных действий	Дозировка индивидуальная	18-22.12
32	Лыжная подготовка Инструктаж по технике безопасности	12 1	комплексный	текущий	Планировать в режим учебного дня и учебной недели	Инструктаж по технике безопасности	Развитие основных физических качеств	25.12
33-34	Попеременный двухшажный ход	2	Изучение нового материала	текущий	Индивидуальный подход	правила техники выполнения двигательных действий	Дозировка индивидуальная	29.12
35-36	Одновременный двухшажный ход	2	комплексный	текущий	Индивидуальный подход	Правила техники выполнения двигательных действий	Дозировка индивидуальная	11-15.01
37-	Одновременный	2	комплексный	текущий	Индивидуальный	Правила техники	Дозировка	18-

№ п/п	Название разделов Тема разделов Тема уроков	Количество часов	Тип урока	Вид контроля	Планируемые результаты			Дата
					Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД	
38	бесшажный ход				подход	выполнения двигательных действий	индивидуальная	22.01
39-40	Подъем полуелочкой. Торможение упором.	2	комплексный	текущий	Индивидуальный подход	Технически правильно выполнение двигательных действий из базовых видов спорта.	Дозировка индивидуальная	25-29.01
41-42	Лыжные гонки 1 км	2	комплексный	текущий	Индивидуальный подход	Правила техники безопасности	Дозировка индивидуальная	01-05.02
43	Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом».	1	контроль	зачет	Индивидуальный подход	Правила техники выполнения двигательных действий	Дозировка индивидуальная	08.02
44	Волейбол Стойки и передвижения, повороты, остановки.	10 1	совершенствование	текущий	Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Технически правильно выполнение двигательных действий из базовых видов спорта.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов	12.02

№ п/п	Название разделов Тема разделов Тема уроков	Количество часов	Тип урока	Вид контроля	Планируемые результаты			Дата
					Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД	
45-46	Прием и передача мяча.	2	обучение	текущий	Выполнение технических действий	Объяснение правил (техники) выполнения двигательных действий	Корректировка техники выполнения упражнений	15-19.02
47-48	Нижняя подача мяча.	2	Обучение	текущий	Выполнение технических действий	Объяснение правил (техники) выполнения двигательных действий	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	22.02-01.03
49-50	Нападающий удар .	2	совершенство вание	текущий	Выполнение технических действий	Объяснение правил (техники) выполнения двигательных действий	Уметь демонстрировать технику.	02-09.03
51	Развитие координационных способностей.	2	комплексный	текущий	Выполнение технических действий	Объяснение правил (техники) выполнения двигательных действий	Корректировка техники выполнения упражнений	15.03
52-53	Тактика игры.	2	комплексный	текущий	Выполнение технических действий	Объяснение правил (техники) выполнения двигательных	Корректировка техники выполнения упражнений	16-29.03

№ п/п	Название разделов Тема разделов Тема уроков	Количество часов	Тип урока	Вид контроля	Планируемые результаты			Дата
					Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД	
						действий		
54	<i>Легкая атлетика</i> Преодоление препятствий	14 1	Обучение	текущий	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств.	Уметь демонстрировать физические кондиции	30.03
55-56	Развитие выносливости. Бег 30м	2	контроль	зачет	Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Корректировка техники бега	05.04
57	Переменный бег	1	комплексный	текущий	Учёт индивидуальных возможностей и особенностей организма.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов и исправлений.	Уметь демонстрировать физические кондиции	08.04

№ п/п	Название разделов Тема разделов Тема уроков	Количество часов	Тип урока	Вид контроля	Планируемые результаты			Дата
					Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД	
58	Кроссовая подготовка Бег 60м	1	контроль	зачет	Учёт индивидуальных возможностей и особенностей организма.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов и исправлений.	Уметь демонстрировать физические кондиции	10.04
59	Развитие силовой выносливости	1	комплексный	текущий	Регулирование физической нагрузки	Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок.	Тестирование бега на 1000 метров.	15.04
60-61	Гладкий бег	2	комплексный	текущий	Выполнение технических действий	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов и исправлений.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	17.04-22.04

№ п/п	Название разделов Тема разделов Тема уроков	Количество часов	Тип урока	Вид контроля	Планируемые результаты			Дата
					Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД	
62	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	Обучение	текущий	Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	24.04
63-64	Высокий старт	2	Обучение	текущий	Учёт индивидуальных возможностей и особенностей организма.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов и исправлений.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	29.4-06.05
65	Эстафетный бег	1	комплексный	текущий	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	07.05
66	Развитие скоростных способностей.	1	совершенствование	текущий	Учёт индивидуальных возможностей и особенностей организма.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий,	Уметь демонстрировать технику бега с высокого	11.05

№ п/п	Название разделов Тема разделов Тема уроков	Количество часов	Тип урока	Вид контроля	Планируемые результаты			Дата
					Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД	
						отбор способов и исправлений.	старта.	
67	Развитие скоростной выносливости	1	комплексный	текущий	Выполнение технических действий	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов и исправлений.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	15.05
68	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	обучение	текущий	Регулирование физической нагрузки	Оценивать текущее состояние организма	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	18.05
69	Метание мяча на дальность.	1	контроль	контроль	Выполнение технических действий	Обнаружение ошибок при выполнении заданий	Уметь демонстрировать финальное усилие.	22.05
70	Метание мяча на дальность.	1	совершенство вание	контроль	Выполнение технических действий	Обнаружение ошибок при выполнении заданий	Уметь демонстрировать технику в целом.	25.05

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Основная учебная литература

Учебник 5- 7 класс . Автор Лях В.И. Зданевич /Под ред. ЛяхаВ.И.

Тематическое и поурочное планирование к учебнику В.И.Лях, А.А. Зданевич. «Учитель», Волгоград,2011г

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

Дополнительная учебная литература

Стандарт основного общего образования по физической культуре, стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень), стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень), примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре, примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль), Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (профильный уровень), авторские рабочие программы по физической культуре.

Учебные и справочные пособия

Учебник 5- 7 класс . Автор Лях В.И. Зданевич /Под ред. ЛяхаВ.И.

Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

Учебно-методическая литература

М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2009. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.

Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.

Перечень рекомендуемых технических средств обучения

Стенка гимнастическая, козел гимнастический, перекладина, канат для лазания, с механизмом крепления, мост гимнастический подкидной, скамейка гимнастическая жесткая, коврик гимнастический, мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг), мяч малый (теннисный), скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование и т. д.

Стенка гимнастическая, козел гимнастический, перекладина, канат для лазания, с механизмом крепления, мост гимнастический подкидной, скамейка гимнастическая жесткая, коврик гимнастический, мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг), мяч малый (теннисный), скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту.

Лыжная база.

Спортивный зал.

Лист корректировки рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту
6	Волейбол Тактика игры.	19.03			09.04
6	Легкая атлетика Преодоление препятствий	20.03			09.04
6	Развитие выносливости. Бег 30м	02.04			10.04
6	Развитие выносливости. Бег 30м	03.04			10.04

6	Легкая атлетика Переменный бег	09.04			10.04
6	Кроссовая подготовка Бег 60м	10.04			16.04
6	Развитие силовой выносливости	16.04			16.04
6	Гладкий бег	17.04			16.04
6	Гладкий бег	23.04			17.04
6	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	24.04			17.04
6	Высокий старт	30.04			17.04
6	Высокий старт	04.05			23.04
6	Финальное усилие. Эстафетный бег	08.05			23.04
6	Развитие скоростных способностей.	11.05			23.04
6	Развитие скоростной выносливости	15.05			24.04
6	Развитие скоростно- силовых способностей.	18.05			24.04
6	Метание мяча на дальность.	22.05			30.04
6	Метание мяча на дальность.	25.05			30.04
6	Метание мяча на дальность.	29.05			30.04