

**Приложение
к основной образовательной программе
среднего общего образования, утвержденной
приказом по школе
от 31.08.2023 № 530**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета **"Физическая культура"**
для 6 класса

учителя
Насонова Алексея Геннадьевича
на 2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является 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. В рабочей программе для 6 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном

содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 6 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги

врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления,

выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

№ раздела	Наименование раздела	Основные виды учебной деятельности	Всего часов	Количество часов	
				теория	практика
1	Легкая атлетика	<p>Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</p> <p>Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов)</p>	22	2	20
2	Баскетбол	<p>Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обходом стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам</p>	14	2	12
3	Гимнастика с элементами акробатики	<p>Акробатические упражнения: Кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекал вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега) стойка на голове и руках</p> <p>Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; согнув ноги</p> <p>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации</p> <p>Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую(правую)руку,</p>	8	1	7

		перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в вися; из размахивания в вися подъем разгибом; из вися махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация			
4	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия. Подъемы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полулочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором	12	1	11
5	Волейбол	Нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам	12	2	10

Формы и средства контроля

№ урока в КТП	Планируемая дата проведения	Форма контроля	Тема контрольной работы
3	09.2023	Тестирование	Тестирование бега на 30 м с. СБУ.
4	09.2023	Тестирование	Тестирование бега на 60м.СБУ.
6	09.2023	Тестирование	Тестирование бега на 1000м.
7	09.2023	Тестирование	Тестирование челночного бега 3x10м.
8	09.2023	Тестирование	Тестирование подтягиваний и отжиманий.
9	09.2023	Тестирование	Тестирование метания мяча на дальность (150г).
10	10.2023	Тестирование	Тестирование наклона вперед из положения сидя.
11	10.2023	Тестирование	Тестирование поднимания туловища из положения лежа за 30с.
12	10.2023	Тестирование	Тестирование прыжка в длину с места.
15	10.2023	Техника исполнения	Контрольный урок. Ловля и передача мяча в движении.
17	10.2023	Техника исполнения	Контрольный урок. Броски мяча в кольцо со штрафной линии.
21	11.2023	Техника исполнения	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов
22	11.2023	Техника исполнения	Контрольный урок. Лазание по канату.

24	11.2023	Техника исполнения	Контрольный урок. Опорный прыжок.
26	12.2023	Техника исполнения	Контрольный урок. Подъем переворотом(юн), комплекс на бревне (дев)
30	12.2023	Техника исполнения	Контрольный урок. Прием и передача мяча.
32	12.2023	Техника исполнения	Контрольный урок. Учебная игра.
39	02.2024	Техника исполнения	Контрольный урок. Техника классических ходов.
41	02.2024	Техника исполнения	Контрольный урок. Подъем на склон «лесенкой», «торможение «плугом» на лыжах.
44	02.2024	Техника исполнения	Контрольный урок. Прохождение дистанции 1км на лыжах.
48	03.2024	Техника исполнения	Контрольный урок. Ловля и передача мяча в движении.
50	03.2024	Техника исполнения	Контрольный урок. Броски мяча в кольцо со штрафной линии.
57	04.2024	Техника исполнения	Контрольный урок. Подача мяча.
58	04.2024	Техника исполнения	Контрольный урок Учебная игра.
60	05.2024	Тестирование	Тестирование бега на 30 м с СБУ.
61	05.2024	Тестирование	Тестирование бега на 60м.СБУ.
62	05.2024	Тестирование	Тестирование бега на 1000м.
64	05.2024	Тестирование	Тестирование челночного бега 3x10м.
65	05.2024	Тестирование	Тестирование подтягиваний и отжиманий.
66	05.2024	Тестирование	Тестирование метания мяча на дальность (150г).
68	05.2023	Тестирование	Тестирование наклона вперед из положения сидя.

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема урока	Виды деятельности (элементы содержания, контроль), характеристика деятельности обучающихся.	Домашнее задание	Дата проведения	
				План	Факт
1	2	3	4	5	
1	Организационно – методические требования на уроках Ф.К.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; разучивание специальных беговых упражнений; выполнение строевых команд, беговых эстафет, упражнений на внимание; повторение правил развития скоростных качеств; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	Стр 77-78		
2	Беговые упражнения. ОРУ.	Разучить разминку в движении; провести беговые упражнения и подвижную игру «Вышибалы».	Стр 78-79		
3	Тестирование бега на 30 м. СБУ.	Формирования у учащихся способностей к рефлексии коррекционно – контрольного типа и реализации коррективной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений при консультативной помощи учителя с последующей самопроверкой по алгоритму выполнения задания; выполнение специальных беговых упражнений в парах «сильный–слабый»; бег на результат 30 м в парах «сильный–слабый»; коллективная беседа о влиянии легкоатлетических упражнений на различные системы организма обучающегося	Стр 80-81		
4	Тестирование бега на 60 м. СБУ.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение беговой разминки: проверка выполнения домашнего задания: проведение тестирования бега на 60м; оценка уровня развития своих скоростных способностей; обсуждение правил развития скоростных качеств; разучивание техники спринтерского бега, техники старта и финиширования; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	Стр 82-83		
5	Кроссовая подготовка.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение инструктажа по ТБ на занятиях легкой атлетикой в подгруппах; коллективное проведение специальных легкоатлетических беговых упражнений, много соскоков; изучение техники темпового бега на средние дистанции в парах	Стр 84		
6	Тестирование бега на 1000м.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений в движении, специальных беговых упражнений; коллективный бег на 1000 м на результат	Стр 84-85		
7	Тестирование челночного бега 3x10м.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования челночного бега 3x10м; оценка уровня развития своих скоростных и координационных способностей; коллективное проведение беговых эстафет; проектирование способов выполнения домашнего задания	Стр 86-87		

8	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на месте, проверка выполнения домашнего задания; тестирование подтягиваний и отжиманий; оценка уровня развития своих силовых способностей; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания. https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/	стр 88-89		
9	Тестирование метания мяча на дальность (150г).	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение общеразвивающих упражнений с теннисным мячом, корректировка техники выполнения метания малого мяча на заданное расстояние при консультативной помощи учителя	стр 90-94		
10	Тестирование наклона вперед из положения сидя.	Повторить разминку с малыми мячами; провести тестирование наклона вперед из положения стоя и подвижную игру «Перестрелка». https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/	стр 97-101		
11	Тестирование поднимания туловища из положения лежа за 30с.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: Проверка выполнения домашнего задания; тестирование подъема туловища из положения лежа; оценка уровня развития своих силовых и скоростно –силовых способностей. https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/	стр 101-105		
12	Тестирование прыжка в длину с места.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): самостоятельная работа по выполнению общеразвивающих упражнений в парах; закрепление техники метания малого мяча на дальность в парах; выполнение в подгруппах прыжка в длину с места.	стр 105-109		
13	Т.Б Правила игры и судейство в баскетболе.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм; комплексное повторение общеразвивающих упражнений с мячом, специальных беговых упражнений; повторение техники бега с изменением направления и скорости в подгруппах; изучение техники передвижений в защитной стойке (парное передвижение в защитной стойке в различных направлениях –вперед, назад, влево, вправо); коллективное знакомство с терминологией игры в баскетбол. https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/	стр 171-172		
14	Стойка и перемещение игрока. Ловля и передача мяча в движении.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; повторение в парах специальных беговых упражнений, бега с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам; изучение техники передвижений, поворотов, остановок; передвижений в защитной стойке в различных направлениях –вперед, назад, влево, вправо; остановке «двумя ногами» после ловли мяча в движении. Изучение техники ловли и передачи мяча различными способами; ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах. https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/	стр 173-174		
15	Контрольный урок. Ловля и передача мяча в движении.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса упражнений в движении; изучение техники ловли и передачи мяча различными способами; ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах. https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/	стр 175 вопросы		
16	Броски мяча со штрафной линии. Игра по упрощенным правилам.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с гантелями; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; повторение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в баскетбольную корзину в группах; выполнение ведения мяча с разной высотой отскока и остановкой в два шага; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания. Игра в мини–баскетбол в	стр 238		

		подгруппах			
17	Контрольный урок. Броски мяча в кольцо со штрафной линии.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с гантелями; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; повторение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в баскетбольную корзину в группах; выполнение ведения мяча с разной высотой отскока и остановкой в два шага; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	стр 239-241		
18	Игровые задания 2:1. 3:1.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий (комплекс общеразвивающих упражнений на осанку), алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение тестовых заданий по баскетболу (челночный бег с ведением и без ведения мяча, передача набивного мяча, игровые задания: 2:1, 3:1; 3:2; 3:3), по алгоритму, с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; комментирование выставленных оценок; проведение итогов четверти.	стр 242 вопросы		
19	ТБ. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): индивидуальная и парная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках гимнастики; коллективное выполнение строевых упражнений и комплекса общеразвивающих упражнений в движении; изучение техники выполнения кувырка вперед; проведение в подгруппах эстафет.	стр 164-165		
20	Равновесие(ласточка). Стойка на лопатках. Кувырок вперед, назад.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельное изучение параграфа учебника; коллективное выполнение упражнений строевой подготовки, комплекса общеразвивающих упражнений в движении; закрепление техники выполнения кувырка вперед и кувырок назад, гимнастического мостика, стойки на лопатках в парах «сильный–слабый». https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/	стр 165-166		
21	Контрольный урок. Комбинация из освоенных элементов	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение по теме «Кувырок вперед и кувырок назад; гимнастический мостик; стойка на лопатках»; самостоятельная работа в подгруппах по выполнению акробатической комбинации из изученных элементов при консультативной помощи учителя; коллективная беседа с учащимися для сохранения правильной осанки	стр 166-168		
22	Контрольный урок. Лазание по канату.	Разучить разминку со скакалками, лазанье по канату в два приема; повторить лазанье по канату в три приема и прыжки в скакалку в тройках; провести подвижную игру «Будь осторожен». https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/	стр 168-170		
23	Упражнения на гимнаст бревне (дев), на перекладине (юн).	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: коллективная работа по выполнению строевых упражнений и комплекса общеразвивающих упражнений в парах; закрепление техник выполнения опорного прыжка; индивидуальная работа на гимнастическом бревне	стр 170-171		
24	Контрольный урок. Опорный прыжок.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставочных оценок. https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/#	стр 171 вопросы		

25	Подтягивание, подъем переворотом, упражнения на бревне.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа по алгоритму выполнения общеразвивающих упражнений, строевых упражнений, упражнений на гимнастической скамейке; групповая работа по выполнению акробатической комбинации, простого вися; самостоятельное выполнение упражнения на подтягивание в вися; корректировка техники выполнения изученных упражнений при консультативной помощи учителя. https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/	стр 171 задания №2		
26	Контрольный урок. Подъем переворотом(юн), комплекс на бревне (дев)	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно- контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание разминки с обручами ; проверка выполнения домашнего задания ; составление гимнастических комбинаций ; совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине, техники подъема переворотом махом одной ноги и толчком другой; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	стр 220		
27	Т.Б при проведении занятий по волейболу.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставочных оценок	стр 220- 222		
28	Стойки и перемещения игрока. Прием и передача мяча.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с набивным мячом, специальных беговых упражнений; коллективное повторение стойки игрока (перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение групповых игровых упражнений, самостоятельное и парное выполнение имитации передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками, освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, передача мяча над собой, передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	стр 222- 223		
29	Нижняя прямая подача мяча.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; групповое выполнение нижней прямой подачи мяча (подачи мяча в стену, подачи мяча в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча); коллективное проведение подвижной игры «Поддай и попади»	стр 223 рис 131		
30	Контрольный урок. Прием и передача мяча.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; групповая работа на прием и передачу мяча; совершенствование техники выполнения нижней подачи мяча в парах «сильный–слабый»; игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках; коллективная учебная игра	стр 224 вопрос ы		
31	Игровые задания в колоннах, в тройках.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; закрепление техники приема и передачи мяча в парах, нижней подачи мяча; игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках;	стр 224- 226		
32	Контрольный урок. Учебная игра.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая выполнение общеразвивающих упражнений в движении; изучение тактических действий игроков на площадке; корректировка техники ранее изученных элементов волейбола в индивидуальной и парной работе	стр 226- 228		
33	Техника безопасности по	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке, правил поведения во время занятий; коллективное выполнение специальных упражнений на лыжах; проведение в подгруппах игры на лыжах	стр 148- 149		

	лыжной подготовке.				
34	Скользкий шаг. Повороты переступанием, прыжком.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения скользящего шага и техники выполнения поворота переступанием; групповое проведение игр на лыжах	стр 150-151		
35	Попеременный двух шаговый ход. Развитие выносливости	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение техники выполнения специальных упражнений на лыжах; коллективное прохождение дистанции попеременным двушажным ходом; изучение техники выполнения поворота переступанием; индивидуальное прохождение дистанции до 1500 м	стр 152		
36	Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение; самостоятельная работа по выполнению общеразвивающих упражнений на лыжах, специальных упражнений; изучение техники одновременного бесшажного хода; проведение в парах встречных эстафет без палок	стр 153 рис 74		
37	Одновременный двухшажныйход. Зимние виды спорта	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; самостоятельная работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения одновременного двушажного хода; проведение круговых эстафет с этапом до 150 м в парах «сильный–слабый».	стр 153-154 рис 75, 76		
38	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; коллективное прохождение дистанции одновременным двушажным ходом; лыжные гонки на 1 км (групповое выполнение задания); комментирование выставленных оценок.	стр 154-155 рис 77		
39	Контрольный урок. Техника классических ходов.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок; коллективное выполнение специальных упражнений с лыжными палками; повторение техники выполнения одновременного двушажного хода в подгруппах; коллективные лыжные гонки на 1 км; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений	стр 155 вопросы		
40	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом». Подъем ступающим шагом.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса упражнений с лыжными палками, техники лыжных ходов, спусков и подъемов; коллективное изучение техники выполнения стоек при передвижениях лыжника (основная, высокая и низкая) Повторение лыжных ходов, подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом»	стр 235		

41	Контрольный урок. Подъем на склон «лесенкой», «торможение «плугом» на лыжах.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение специальных упражнений на лыжах, техники торможения «плугом»; самостоятельное преодоление бугров и впадин	стр 235-236		
42	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с лыжными палками.	Повторение организационно-методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок. Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Повторение техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, а также поворотов переступанием. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием.	стр 237 таблица и вопрос ы		
43	Непрерывное передвижение на лыжах.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок; коллективное прохождение дистанции 1500–2000 м; корректировка техники выполнения изученных лыжных ходов при консультативной помощи учителя	стр 230-232		
44	Контрольный урок. Прохождение дистанции 1км на лыжах.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; прохождение дистанции 1км (проверка умений распределять свои силы по дистанции, применять правильную технику передвижения на лыжах, менять лыжные ходы в зависимости от ситуации); проведение встречной эстафеты.	стр 233-234 таблица и вопрос ы		
45	Т.Б. Основные правила игры в баскетболе.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм; комплексное повторение общеразвивающих упражнений с мячом, специальных беговых упражнений; повторение техники бега с изменением направления и скорости в подгруппах; изучение техники передвижений в защитной стойке (парное передвижение в защитной стойке в различных направлениях–вперед, назад, влево, вправо); коллективное знакомство с терминологией игры в баскетбол	стр 171-172		
46	Ведение мяча с изменением движения и скорости.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса упражнений для рук и плечевого пояса; групповое выполнение вариантов ловли и передачи мяча; самостоятельная работа в парах по ведению мяча в низкой, средней, высокой стойке: а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; групповое проведение игры в мини баскетбол	стр 173-174		
47	Ловля и передача мяча в движении.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса упражнений в движении; изучение техники ловли и передачи мяча различными способами; ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах	стр 175 вопрос ы		

48	Контрольный урок. Ловля и передача мяча в движении.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса упражнений в движении; изучение техники ловли и передачи мяча различными способами; ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах	стр 238-241		
49	Броски мяча в кольцо со штрафной линии.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с гантелями; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; повторение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в баскетбольную корзину в группах; выполнение ведения мяча с разной высотой отскока и остановкой в два шага; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания	стр 242 вопросы		
50	Контрольный урок. Броски мяча в кольцо со штрафной линии.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с гантелями; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; повторение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в баскетбольную корзину в группах; выполнение ведения мяча с разной высотой отскока и остановкой в два шага; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания	стр 244-245		
51	Игровые задания 2:1. 3:1.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий (комплекс общеразвивающих упражнений на осанку), алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение тестовых заданий по баскетболу (челночный бег с ведением и без ведения мяча, передача набивного мяча, игровые задания: 2:1, 3:1; 3:2; 3:3), по алгоритму, с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; комментирование выставленных оценок; проведение итогов четверти	стр 246-247		
52	Игра в мини баскетбол.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексная проверка домашнего задания по памятке выполнения работы над ошибками; в групповой работе повторение изученных ранее общеразвивающих упражнений с мячом в парах, специальных беговых упражнений; в самостоятельной работе в парах выравнивание и выбивание мяча, бросок двумя руками от головы в движении, взаимодействие двух игроков; коллективное изучение техники выравнивания и выбивания мяча, взаимодействия двух игроков, нападения быстрым прорывом; игра в мини-баскетбол в подгруппах	стр 247 вопросы		
53	Т.Б при проведении занятий по волейболу.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставочных оценок.	стр 248 заполнить таблицу		
54	Прием и передача мяча	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом, комбинаций из освоенных элементов техники перемещений; самостоятельное и парное выполнение имитации передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками, освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, передача мяча над собой, передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	стр 249		
55	Нижняя подача мяча	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; групповое выполнение нижней прямой подачи мяча (подачи мяча в стену, подачи мяча в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча); коллективное проведение подвижной игры «Подай и попади».	стр 250		

56	Основные приемы игры. Игровые задания.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; групповая работа на прием и передачу мяча; совершенствование техники выполнения нижней подачи мяча в парах «сильный–слабый»; игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках; коллективная учебная игра.	стр 251		
57	Контрольный урок. Подача мяча.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповое выполнение общеразвивающих упражнений в движении; изучение тактических действий игроков на площадке; корректировка техники ранее изученных элементов волейбола в индивидуальной и парной работе.	стр 252		
58	Контрольный урок Учебная игра.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению общеразвивающих упражнений в движении; закрепление техники нижней подачи мяча в парах; изучение техники свободного нападения; броски набивного мяча через голову в парах; коллективное проведение учебной игры	стр 253		
59	Т.Б на уроках по легкой атлетике.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; разучивание специальных беговых упражнений; выполнение строевых команд, беговых эстафет, упражнений на внимание; повторение правил развития скоростных качеств; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	стр 254		
60	Тестирование бега на 30м. СБУ.	Формирования у учащихся способностей к рефлексии коррекционно–контрольного типа и реализации коррективной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений при консультативной помощи учителя с последующей самопроверкой по алгоритму выполнения задания; выполнение специальных беговых упражнений в парах «сильный–слабый»; бег на результат 30 м в парах «сильный–слабый»; коллективная беседа о влиянии легкоатлетических упражнений на различные системы организма обучающегося	стр 97-98		
61	Тестирование бега на 60м.СБУ.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение беговой разминки: проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 60м; оценка уровня развития своих скоростных способностей; обсуждение правил развития скоростных качеств; разучивание техники спринтерского бега, техники старта и финиширования; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	стр 98-99		
62	Тестирование бега на 1000м.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений в движении, специальных беговых упражнений; коллективный бег на 1000 м на результат	стр 100		
63	Кроссовая подготовка.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальный высокий старт до 15 м, бег с ускорением до 40–50 м; групповое выполнение встречной эстафеты; повторение техники выполнения специальных беговых упражнений; старты из различных положений; проектная работа в парах «сильный–слабый»	стр 100-101		
64	Тестирование челночного бега 3x10м.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования челночного бега 3x10м; оценка уровня развития своих скоростных и координационных способностей; коллективное проведение беговых эстафет; проектирование способов выполнения домашнего задания	стр 101-102		
65	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на месте, проверка выполнения домашнего задания; тестирование подтягиваний и отжиманий; оценка уровня развития своих силовых способностей; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	стр 102-104		

66	Тестирование метания мяча на дальность (150г). Промежуточная аттестация.	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение общеразвивающих упражнений с теннисным мячом, корректировка техники выполнения метания малого мяча на заданное расстояние при консультативной помощи учителя	стр 105-106		
67	Тестирование наклона вперед из положения сидя.	Повторить разминку с малыми мячами; провести тестирование наклона вперед из положения стоя и подвижную игру «Перестрелка».	стр 107-108		
68	Тестирование поднимания туловища из положения лежа за 30с.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций; проверка выполнения домашнего задания; тестирование подъема туловища из положения лежа; оценка уровня развития своих силовых и скоростно – силовых способностей.	стр 109		

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Учебные пособия и методическая литература: учебники по физической культуре 5-7 классы.

Программы образовательных учреждений, рабочие программы по физической культуре.

- М.Я.Виленский и др.//Физическая культура. Учебник. 5-7 классы//М.2019 год;
 - В.И.Лях, //Физическая культура. Учебник. 5-7 классы//М.2019 год;
 - Г.И.Бергер, Ю.Г.Бергер // Конспекты уроков для учителя физкультуры // 5 – 9 классы // М.2018 год;
 - Авт.сос.М.В.Видякин//Физкультура, Система лыжной подготовки детей и подростков. Конспекты занятий// Волгоград, 2013 год;
- Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др. // Волгоград 2019 год;
- П.К. Киселев, С.Б. Киселева//Справочник учителя физической культуры// Волгоград, 2008 год;
 - В.И.Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре// 5-9 классы// М. 2012 год;
 - Ю.Г.Коджаспиров // Развивающие игры на уроках физической культуры // 5 – 11 классы // М.2013 год;
 - В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий//Физическая культура. Планирование и организация занятий, 5 класс//М.2003 год.
 - С.К.Кучкильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2010 год;
 - В.А.Лепешкин // Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах // 1 – 11 классы // М.2014 год;
 - А.В.Маслюков // Развитие координационных способностей у школьников // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №21 // М

Интернет-ресурсы

1. Центральная отраслевая библиотека [Электронные ресурсы] Режим доступа: nosdrin. 21416. edusite.ru/p28aa1.htm
2. Физическая культура – Интернет-ресурсы:Межшкольный Ресурсный [Электронные ресурсы] Режим доступа: www.edunet.uz/mediak...isection.php?...ID
3. Интернет-ресурсы: физическая культура [Электронные ресурсы] Режим доступа: P.qaleks-metod. narod.ru/p70 aa1.htm/
4. Физическая культура и спорт – Каталог образовательных интернет-ресурсов [Электронные ресурсы] Режим доступа: pqinx 1.informika.ru/modules.php?...Web...
5. Учебная литература по физической культуре [Электронные ресурсы] Режим доступа: Herzen-ffk.my 1? ru/index/0-2
6. Физическая культура [Электронные ресурсы] Режим доступа: sc.karelia.ru/catalog/.../92/?&...3
7. Здоровье и физическая культура студента Бароненко В.А., Рапопорт А.А. [Электронные ресурсы] Режим доступа: www.allenq.ru/d/hlth1/hlth1 - 014.htm
8. Интернет-ресурсы для учителя физкультуры [Электронные ресурсы]

Режим доступа: uforum.uz.>...> Edunet.uz& Connect.uz

9. Все что нужно по физической культуре [Электронные ресурсы]Режим доступа:

www.zloy-fizruk.narod.ru/

10. Сайт учителя физической культуры [Электронные ресурсы]Режим доступа:

www.ftraner.ru/

11. Физическая культура [Электронные ресурсы] Режим доступа: [imc.rkc-](http://imc.rkc-74.ru/catalog/rubr/.../92/)

74.ru/catalog/rubr/.../92/