

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №416 Петродворцового района Санкт-Петербурга  
«Школа развития личности имени Веры Васильевны Павловой»

РАССМОТРЕНА

на заседании МО учителей

Технологии и искусства

(предмет)

Протокол № 1 от

« 28 » августа 2018 года

СОГЛАСОВАНА

зам. директора по УВР



И.В.Клименко

« 29 » августа 2018 года

УТВЕРЖДЕНА

директор ГБОУ СОШ №416



Н.Е. Ивацкина

« 31 » августа 2018 года

ПРИНЯТА

решением педагогического  
совета

Протокол № 8

от « 30 » августа 2018 года

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

(название предмета, курса)

6

(класс)

срок реализации рабочей программы 2018-2019 учебный год

Ф.И.О. учителя Зиганшина Альфия Асхатовна

Санкт-Петербург

2018

## 1. Пояснительная записка

### 1.1 Нормативные документы

Данная рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15.12.2010 № 1897;
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре, В.И.Лях, А.А.Зданевич 6-е издание, Москва, «Просвещение», 2009.
- Учебного плана школы на 2018-2019 учебный год.

### 1.2 Место и роль курса в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 11 класс. Количество часов, отводимых на освоение учебной программы, соответствует учебному плану школы на 2018-2019 учебный год. На изучение физической культуры в 6 классе отводится: 3 часа в неделю, всего за год - 102 часа.

Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

### 1.3 Учебно-методический комплект обучения

Учебные пособия для учащихся:

- Учебник. Физическая культура. 5-7классы, под редакцией М.Я.Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 2-е издание, Москва «Просвещение» 2013.

Учебно-методическая литература для учителя:

- .Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. Москва, Просвещение, 2012. (Стандарты второго поколения)
- Настольная книга учителя физической культуры: справочно-методическое пособие/ составитель Б.И. Мишин. -М: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель»,2003.
- Журнал «Физическая культура в школе».

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

- Библиотечный фонд
- Технические средства обучения
- Учебно-практическое оборудование
- Средства первой помощи
- Спортивный зал
- Пришкольный стадион

#### 1.4 Планируемые результаты изучения учебного предмета

Ученик научится:

- характеризовать основы здорового жизни;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- излагать факты о Олимпийских играх Древности, о возрождении Олимпийских игр и символах Олимпийских игр;
- организовать соревновательную и игровую деятельность;
- руководствоваться правилами безопасности при выполнении упражнений;
- руководствоваться правилами правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, развитии физических качеств;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации;
- выполнять передвижения на лыжах, демонстрировать технику умения;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы физических упражнений;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- использовать приобретенные знания и практические умения в повседневной жизни;
- демонстрировать:

Физические способности	Физические Упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с

К координации	Последовательное выполнение пяти кувыркков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

## 2. Содержание учебного предмета

Основы знаний по физической культуре

### 1. Легкая атлетика (23 часа)

- 1.1 Бег – 12 часов.
- 1.2 Прыжки в длину. Метания мяча – 7 часов.
- 1.4 Прыжки в высоту – 4 часа.

### 2. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

- 2.1 Висы и упоры. Строевые упражнения – 6 часов.
- 2.2 Лазанье по канату. Акробатические упражнения – 6 часов.
- 2.3 Опорные прыжки – 6 часов.

### 3. Лыжные гонки (18 часов)

- 3.1 Передвижения на лыжах.
- 3.2 Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### 4. Спортивные игры (43 часа)

- 4.1 Баскетбол – 18 часов.
- 4.2 Волейбол – 17 часов.
- 4.3 Лапта – 8 часов.

## 3. Формы контроля

В процессе оценки используются разнообразные методы и формы: наблюдение; вызов из строя для показа, выполнение упражнений; выполнение учебных нормативов.

Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного обучающегося, а также учитывать его отношение к учебе.

#### 4. Календарно-тематическое поурочное планирование 6 класс

№ п/п	Название раздела Тема урока	Контроль	Планируемые результаты	Дата проведения	
				План	Факт
<b>I ЧЕТВЕРТЬ – 9 недель</b>					
<b>Раздел: Легкая атлетика – 10 часов</b>					
<b>Спринтерский бег, эстафетный бег – 4 часа</b>					
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий. Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. СБУ. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега.		<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p>		
2.	Высокий старт. Финиширование. СБУ. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.				
3.	Высокий старт. Финиширование. Бег (3 x 30 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Бег 30 м на результат.			
4.	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.	Бег 60 м на результат.			
<b>Прыжки в длину. Метания мяча – 4 часа</b>					
5.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.		<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания малого мяча.</p> <p>Применять упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p>		
6.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.				
7.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения.	Прыжки на результат.			

	Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.		Демонстрировать выполнение метания.		
8.	Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	Метание на результат.			
<b>Бег на средние дистанции – 2 часа</b>					
9.	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры. «Круговая эстафета». Развитие выносливости.		Применять беговые упражнения для развития физических качеств.		
10.	Бег (1500 м). Бег по дистанции. Подвижные игры. «Круговая эстафета». Развитие выносливости.	Бег 1000 м на результат.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.		
<b>Раздел: Спортивные игры. Волейбол – 17 часов.</b>					
11.	Волейбол. Инструктаж по ТБ во время занятий. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками.		Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.		
12.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.		Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
13.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча.		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.		
14.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.		Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
15.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зону и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Техника выполнения передачи мяча сверху.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		
16.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра.		Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.		
17.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зону и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача				

	мяча. Игра по упрощенным правилам.			
18.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам			
19.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Техника выполнения приема мяча снизу.		
20.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра.			
21.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.			
22.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.			
23.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.			
24.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.			
25.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча.	Техника выполнения подачи мяча.		
26.	Комбинация из разученных элементов передвижений ( <i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i> ). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра			

	по упрощенным правилам.				
27.	Комбинация из разученных элементов передвижений ( <i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i> ). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.				

## II ЧЕТВЕРТЬ – 7 недель

### Раздел: Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов

#### Акробатические упражнения. Лазание – 6 часов

28.	Инструктаж по ТБ во время занятий. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.		<p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила техники безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.</p>		
29.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.				
30.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	Выполнение норматива – сгибание рук.			
31.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	Выполнение норматива («пресс»).			
32.	Выполнение комбинации из разученных приемов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	Выполнение комбинации на оценку.			
33.	Выполнение двух кувырков слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей.	Лазание на результат.			

#### Висы и упоры. Строевые упражнения – 6 часов

34.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. <u>М:</u> <i>Сед ноги врозь</i> . <u>Д:</u> <i>Вис лежа. Вис присев</i> . Эстафеты. Развитие силовых способностей.		<p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.</p> <p>Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений</p>		
35.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. <u>М:</u> <i>Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь</i> . <u>Д:</u> <i>Вис лежа. Вис присев</i> . Эстафеты. Развитие силовых				



	способностей. Значение гимнастических упражнений.		на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.		
36.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ с гимнастической палкой. <i>М: Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь. Д: Вис лежа. Вис присев.</i> Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Техника выполнения поворотов.	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.		
37.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. <i>М: Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь. Д: Вис лежа. Вис присев.</i> ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.				
38.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. <i>М: Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь. Д: Вис лежа. Вис присев.</i> ОРУ. Развитие силовых способностей.				
39.	Выполнение на технику. <i>М: Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь. Д: Вис лежа. Вис присев.</i> Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	Подтягивание на результат.			
<b>Опорный прыжок – 6 часов</b>					
40.	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.		Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать.		
41.	Прыжок ноги врозь. ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.		
42.	Прыжок ноги врозь. ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.				
43.	Прыжок ноги врозь. ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.				
44.	Прыжок ноги врозь. ОРУ со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнение норматива: прыжки через скакалку.			
45.	Выполнение прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5 – 6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку).			

<b>Раздел: Спортивные игры. Баскетбол – 18 часов</b>					
46.	Инструктаж по ТБ во время занятий. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.			Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
47.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.			Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
48.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.				
<b>III ЧЕТВЕРТЬ – 10 недель</b>					
49.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.			Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.	
50.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Техника выполнения ведения мяча.			
51.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.				
<b>Раздел: Лыжные гонки – 18 часов</b>					
Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный и бесшажный ход. – 6 часов					
52.	Инструктаж по ТБ во время занятий. Попеременный двухшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода.			Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	

			Принимать передвижение на лыжах для развития физических качеств.		
53.	Попеременное скольжение без палок. Попеременный двухшажный ход. Техника одновременных ходов – бесшажного, одношажного и двухшажного.				
54.	Попеременный и одновременный хода. Техника одновременного бесшажного хода. Дистанция 1км.				
55.	Одновременный бесшажный ход. Техника одновременного одношажного хода. Дистанция 1км.				
56.	Одновременный одношажный ход. Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1км.				
57.	Техника одновременных ходов. Дистанция 2км.				
Подъемы, спуски, повороты, торможения – 6 часов					
58.	Торможение плугом. Подъем в гору скользящим шагом: техника движения рук.		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
59.	Торможение плугом. Техника подъема в гору скользящим шагом. Дистанция 2 км со сменой лыжных ходов.				
60.	Спуск в основной стойке, подъем скользящим шагом. Дистанция 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.				
61.	Подъем на склоны скользящим шагом. Повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Дистанция 3 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.				
62.	Спуски в парах и тройках за руки. Дистанция 3 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.				
63.	Развитие скоростной выносливости. Встречные эстафеты, линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками.				
64.	Прохождение дистанции 3км, со сменой лыжных ходов. Развитие скоростной выносливости.		Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.		
65.	Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции без палок и с палками.				
66.	Дистанция 3 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Развитие скоростной выносливости.				
67.	Дистанция 3 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Развитие скоростной выносливости.				
68.	Соревнования по лыжным гонкам. Развитие скоростной выносливости.				
69.	Соревнования по лыжным гонкам.				

	Развитие скоростной выносливости.				
Спортивные игры. Баскетбол.					
70.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.</p>		
71.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.				
72.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.				
73.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра. Развитие координационных способностей.	Техника выполнения передач.			
74.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра. Развитие координационных способностей.				
75.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра. Развитие координационных способностей.				
76.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра.				
77.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах.				

	Игра. Развитие координационных способностей.				
78.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра. Развитие координационных способностей.	Техника выполнения бросков в кольцо.			
<b>IV ЧЕТВЕРТЬ – 8 недель</b>					
79.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра. Развитие координационных способностей.				
80.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей.				
81.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей.				
<b>Раздел: Легкая атлетика.</b>					
Прыжок в высоту – 4 часа.					
82.	Подбор разбега и отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.		<p>Описывать технику выполнения основных фаз прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать.</p> <p>Анализировать технику выполнения прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p>		
83.	Переход через планку. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.				
84.	Приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.				
85.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	Прыжки на результат.			
86.	Спринтерский бег, эстафетный бег.				
87.	Спринтерский бег, эстафетный бег.				
88.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Бег 30 м на результат.			

89.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Бег 60 м на результат.			
90.	Прыжки в длину. Метание мяча.		Закрепить выполнение приемов упражнений: правильное держание мяча, хлестообразное движение руки, имитация финального усилия.		
91.	Прыжки в длину. Метание мяча.	Прыжки на результат.			
92.	Прыжки в длину. Метание мяча.	Метание на результат.			
93.	Кроссовая подготовка				
94.	Кроссовая подготовка	Бег 1000 м на результат.			
Раздел: Спортивные игры. Лапта – 8 часов					
95.	Техника броска и ловли теннисного мяча в парах. Техника удара битой по мячу.		<p>Организовывать совместные занятия лаптой со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в лапту в организации активного отдыха.</p>		
96.	Техника броска и ловли теннисного мяча в парах. Техника удара битой по мячу.				
97.	Техника броска и ловли теннисного мяча в парах. Техника удара битой по мячу.				
98.	Освоение технико-тактической подготовки в игре «Русская лапта по упрощенным правилам»				
99.	Освоение тактических действий в поле и городе. Учет: удар битой по мячу. Перебежки.				
100.	Освоение тактических действий в поле и городе. Учет: удар битой по мячу. Перебежки.				
101.	Лапта. Учебная игра.				
102.	Лапта. Учебная игра.				

## Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			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
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	11	1	4—5	6 и выше			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			

		(мальчики)	15	3	7—8	10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11 12 13 14 15				4 и ниже 4 5 5. 5	10—14 11—15 12—15 13—15 12—13	19 и выше 20 19 17 16



## Критерии оценивания подготовленности обучающихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

### 1. Знания

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

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

### 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Обучающийся <b>умеет:</b> - самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Обучающийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

### 4. Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
--	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лапте, лыжным гонкам, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.