*` Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение*

*«Табар-Черкийская средняя общеобразовательная школа»*

*Апастовского муниципального района Республики Татарстан*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено» | «Согласовано» | **«Утверждаю»** |
| на заседании ШМО  протокол №\_1 от \_26.08.22г.  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_ /Молодцова Н.С. / | Заместитель директора по УВР    \_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Хураськина И.Б./ | **Директор школы**  \_\_\_\_\_\_\_/ Щербакова Л.И./  Приказ №\_96 от 26.08.2022г. |

### Рабочая программа

**по предмету**

**«Физическая культура»**

**6 класс**

**Составитель: Антонова М.И.**

**учитель физической культуры**

**первой квалификационной категории**

**2022-2023учебный год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуредля 6 классасоставлена на основе:

* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями)
* Основной образовательной программы МБОУ «Табар-Черкийская средняя общеобразовательная школа» Апастовского муниципального района Республики Татарстан, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
* Учебного плана Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Табар-Черкийская средняя общеобразовательная школа» Апастовского муниципального района Республики Татарстан на 2022 – 2023 учебный год (утвержденного решением педагогического совета, Протокол №1 от 26.08.2022г.; Приказ № 91 от 26 августа 2022 года);
* Годового календарного учебного графика МБОУ «Табар- Черкийская СОШ» на 2022 – 2023 учебный год. (Приказ № 90 от 26 августа 2022 года)
* **Место учебного курса**: по учебному плану МБОУ «Табар- Черкийская СОШ» на 2022-2023 учебный год на изучение *«Физической культуре*» в 6 классе отводится 3 часов в неделю. Рабочая программа рассчитана на 35 недель.

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**Метапредметные результаты:**

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных

знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи,

дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической

культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности

инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в

процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их

улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и

передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность,

рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта,

использование их в игровой и соревновательной деятельности

|  |
| --- |
| **Регулятивные результаты:** |
| Умение планировать режим дня, обеспечивать оптималь­ное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; |
| Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; |
| Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. |
| Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; |
| Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; |
| Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо. |
| **Познавательные результаты:** |
| Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; |
| Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность; |
| Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения. |
| **Коммуникативные результаты:** |
| Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом; |
| Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоро­вительной деятельностью, излагать их содержание; |
| Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. |
| Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; |
| Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; |
| Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. |
| **Личностные результаты:** |
| Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; |
| Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; |
| Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; |
| Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивиду­альных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности. |
| Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; |
| Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; |
| Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. |
| Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; |
| Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; |

**Предметные результаты:**

|  |
| --- |
|  |
| ***Учащийся научится:*** |
| характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; |
| - характеризовать основные направления развития физической культуры в обществе, её цели, задачи и формы организации; |
| Обосновывать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. |
| ***Овладеет умениями:***   * в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; |
| * в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м; |
| * в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элемен­тов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); |
| в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); |
| « демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; |
| ***Учащийся получит возможность научиться:*** |
| - проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья; |
| - взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно -объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; |
| -способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований; |
| - преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке; |
| - организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; |
| - организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. |
| -овладеет способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; |
| - овладеет способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; |
| - овладеет правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. |
| - проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаб­людения. |
| - овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий. |
| - составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;  1)понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;  2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;  3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;  4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;  5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) |

**3.Содержание учебного предмета.**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

* Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

**Спортивно-оздоровительная деятельность[[1]](#footnote-1)**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:[[2]](#footnote-2) передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | | **Примечание** |
| **план** | **Факт.** |
|  | Раздел: **Легкая атлетика** | | | |  |
| 1 | **Высокий старт, стартовый разгон.** | 1 | **02.09.2022** |  |  |
| 2 | **Бег по дистанции.** | 1 | **03.09.2022** |  |  |
| 3 | **Финиширование в бег на средние дистанции.** | 1 | **07.09.2022** |  |  |
| 4 | **Старты из различных положений** | 1 | **09.09.2022** |  |  |
| 5 | **Бег 60 м на результат** | 1 | **10.09.2022** |  |  |
| 6 | **Прыжок в длину способом «согнув**  **ноги». Входной контрольный тест.** | 1 | **14.09.2022** |  |  |
| 7 | **Прыжок в длину с 7-9 шагов** | 1 | **16.09.2022** |  |  |
| 8 | **Метание теннисного мяча на дальность.** | 1 | **17.09.2022** |  |  |
| 9 | **Прыжок в длину способом «согнув ноги» с полного разбега.** | 1 | **21.09.2022** |  |  |
| 10 | **Бег на средние дистанции** | 1 | **23.09.2022** |  |  |
| 11 | **Бег 1000 метров на результат** | 1 | **24.09.2022** |  |  |
|  | **Раздел: Баскетбол** | | | | |
| 12 | **Стойки и передвижения игрока** | 1 | **28.09.2022** |  |  |
| 13 | **Ведение мяча в средней стойке на месте.** | 1 | **30.09.2022** |  |  |
| 14 | **Передача мяча двумя руками от гру­ди в движении.** | 1 | **01.10.2022** |  |  |
| 15 | **Остановка двумя шагами** | 1 | **05.10.2022** |  |  |
| 16 | **Ведение мяча в высокой стойке.** | 1 | **07.10.2022** |  |  |
| 17 | **Передача мяча одной рукой от плеча на мес­те.** | 1 | **08.10.2022** |  |  |
| 18 | **Передача мяча одной рукой от плеча в дви­жении.** | 1 | **12.10.2022** |  |  |
| 19 | **Ведение мяча с разной высотой отскока.** | 1 | **14.10.2022** |  |  |
| 20 | **Передача мяча двумя руками от груди в па­рах с пассивным сопротивлением.** | 1 | **15.10.2022** |  |  |
| 21 | **Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.** | 1 | **19.10.2022** |  |  |
| 22 | **Двусторонняя игра *(2x2, 3x3).*** | 1 | **21.10.2022** |  |  |
| 23 | **Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.** | 1 | **22.10.2022** |  |  |
| 24 | **Двусторонняя игра**  **(2 *х2, 3 хЗ).*** | 1 | **26.10.2022** |  |  |
| 25 | **Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мя­ча.** | 1 | **28.10.2022** |  |  |
| 26 | **Передача мяча двумя руками от головы в парах.** | 1 | **28.10.2022** |  |  |
| 27 | **Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении.** | 1 | **09.11.2022** |  |  |
| 28 | **Позиционное нападение *(5 : 0).*** | 1 | **11.11.2022** |  |  |
| 29 | **Техника передачи мяча в тройках в дви­жении со сме­ной места** | 1 | **12.11.2022** |  |  |
| 30 | **Нападение бы­стрым прорывом *(2 х 1).*** | 1 | **16.11.2022** |  |  |
|  | **Раздел: Гимнастика** | | | | |
| 31 | **Строе­вые упражне­ния. Инструктаж по ТБ.** | 1 | **18.11.2022** |  |  |
| 32 | **Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.).** | 1 | **19.11.2022** |  |  |
| 33 | **Вис лежа. Вис присев (д.).** | 1 | **23.01.2022** |  |  |
| 34 | **Строе­вые упражне­ния** | 1 | **25.11.2022** |  |  |
| 35 | **Комбинация из упражнений в висе.** | 1 | **26.11.2022** |  |  |
| 36 | **Оценка техники выполнения подтягивания в висе.** | 1 | **30.11.2022** |  |  |
| 37 | **Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.** | 1 | **02.12.2022** |  |  |
| 38 | **Два кувырка вперед слитно. «Мост» из поло­жения стоя *(с помощью).*** | 1 | **03.12.2022** |  |  |
| 39 | **Лаза­ние по канату в два приема.** | 1 | **07.12.2022** |  |  |
| 40 | **Комбинация из разученных приемов.** | 1 | **09.12.2022** |  |  |
| 41 | **Техника выполнения ку­вырков.** | 1 | **10.12.2022** |  |  |
| 42 | **Лазание по канату в три приема на расстояние.** | 1 | **14.12.2022** |  |  |
| 43 | **Прыжок ноги врозь *(козел в ширину;)*** | 1 | **16.12.2022** |  |  |
| 44 | **Упражнения на гимнастической скамейке.** | 1 | **17.12.2022** |  |  |
| 45 | **ОРУ с обручем. Эстафеты.** | 1 | **21.12.2022** |  |  |
| 46 | **Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100-1 10 см).*** | 1 | **23.12.2022** |  |  |
| 47 | **Опорный прыжок ч/з козла в ширину. Выполнение комбинации из разученных элементов.** | 1 | **24.12.2022** |  |  |
| 48 | **Техника опорного прыжка.** | 1 | **11.01.2022** |  |  |
|  | **Раздел: Лыжные гонки** | | | | |
| 49 | **Одновременныйбесшажный ход** | 1 | **13.01.2023** |  |  |
| 50 | **Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход.** | 1 | **14.01.2023** |  |  |
| 51 | **Одновременный двушажный ход** | 1 | **18.01.2023** |  |  |
| 52 | **Попеременного двушажного хода** | 1 | **20.01.2023** |  |  |
| 53 | **Одновременный безшажный ход.**  **Эстафетный бег** | 1 | **21.01.2023** |  |  |
| 54 | **Спуски и подъемы** | 1 | **25.01.2023** |  |  |
| 55 | **Подъем в гору скользящим шагом.** | 1 | **27.01.2023** |  |  |
| 56 | **Торможение и поворот упором.** | 1 | **28.001.2023** |  |  |
| 57 | **Подъем «елочкой».** | 1 | **01.02.2023** |  |  |
| 58 | **Прохождение дистанции 2 -2,5км.** | 1 | **03.02.2023** |  |  |
| 59 | **Спуски в средней стойке** | 1 | **04.02.2023** |  |  |
| 60 | **Прохождение дистанции 2 – 3,5 км.** | 1 | **08.02.2023** |  |  |
| 61 | **Лыжные гонки 1 - 2км.** | 1 | **10.02.2023** |  |  |
| 62 | **Круговая эстафета** | 1 | **11.02.2023** |  |  |
| 63 | **Лыжная эстафета.**. | 1 | **15.02.2023** |  |  |
|  | **Раздел: Волейбол** | | | | |
| 64 | **Стойки и передвижения игрока.** | 1 | **17.02.2023** |  |  |
| 65 | **Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.** | 1 | **18.02.2023** |  |  |
| 66 | **Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.** | 1 | **22.02.2023** |  |  |
| 67 | **Нижняя прямая подача мяча.** | 1 | **24.02.2023** |  |  |
| 68 | **Передача мя­ча сверху двумя руками в парах, тройках че­рез зону и в зоне** | 1 | **25.02.2023** |  |  |
| 69 | **Прием мяча снизу двумя руками в парах че­рез зону.** | 1 | **01.03.2023** |  |  |
| 70 | **Нижняя прямая подача мяча.** | 1 | **03.03.2023** |  |  |
| 71 | **Пря­мой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.** | 1 | **04.03.2023** |  |  |
| 72 | **Техника передачи мяча двумя руками сверху в парах** | 1 | **08.03.2023** |  |  |
| 73 | **Прямой нападающий удар по­сле подбрасывания мяча партнером.** | 1 | **10.03.2023** |  |  |
| 74 | **Игра по упрощенным правилам** | 1 | **11.03.2023** |  |  |
| 75 | **Техника приема мяча двумя руками снизу в парах** | 1 | **15.03.2023** |  |  |
| 76 | **Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.** | 1 | **17.03.2023** |  |  |
| 77 | **Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты.** | 1 | **18.03.2023** |  |  |
| 78 | **Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча.** | 1 | **22.03.2023** |  |  |
| 79 | **Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи.** | 1 | **24.03.2023** |  |  |
| 80 | **Комбинация из разученных элементов пере­движений** | 1 | **05.04.2023** |  |  |
| 81 | **Тактика свободного нападения. Игра по упрошенным правилам.** | 1 | **07.04.2023** |  |  |
| 82 | **Передача мяча сверху двумя ру­ками в парах через сетку** | 1 | **08.04.2023** |  |  |
| 83 | **Нижняя прямая подача мяча.** | 1 | **12.04.2023** |  |  |
| 84 | **Прямой напа­дающий удар после подбрасывания мяча партнером.** | 1 | **14.04.2023** |  |  |
|  | **Раздел: Плавание** | | | | |
| 85 | **Освоение техники плавания** | 1 | **15.04.2023** |  |  |
| 86 | **Освоение техники плавания: брасс** | 1 | **15.04.2023** |  |  |
| 87 | **Освоение техники плавание :кроль на груди** | 1 | **19.04.2023** |  |  |
| 88 | **Освоение техники плавание :кроль на спине** | 1 | **21.04.2023** |  |  |
| 89 | **Закрепление изученного материала** | 1 | **22.04.2023** |  |  |
|  | **Раздел: Футбол** | | | | |
| 90 | **Стойки и передвижения. Удары внутренней частью подъема.** | 1 | **22.04.2023** |  |  |
| 91 | **Игра вратаря.Удары по воротам на точность** | 1 | **26.04.2023** |  |  |
| 92 | **Ведение мяча с изменением направления** | 1 | **28.04.2023** |  |  |
| 93 | **Остановка опускающегося мяча подошвой** | 1 | **29.04.2023** |  |  |
| 94 | **Ведение, удар, остановка** | 1 | **03.05.2023** |  |  |
| 95 | **Техника перемещений и владения мячом. Итоговое тестирование.** | 1 | **05.05.2023** |  |  |
|  | **Раздел : Легкая атлетика** |  | **06.05.2023** |  |  |
| 96 | **Высокий старт Стартовый разгон, бег по дистанции** | 1 | **10.05.2023** |  |  |
| 97 | **Старты из различных положений** | 1 | **12.05.2023** |  |  |
| 98 | **Высокий старт *(15-30 м).* Финиширование.** | 1 | **13.05.2023** |  |  |
| 99 | **Специальные беговые упражнения.**  **Эс­тафеты.** | 1 | **17.05.2023** |  |  |
| 100 | **Бег 60 м на результат.** | 1 | **19.05.2023** |  |  |
| 101 | **Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега спосо­бом «перешагивание».** | 1 | **20.05.2023** |  |  |
| 102 | **Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на даль­ность.** | 1 | **24.05.2023** |  |  |
| 103 | **Техника метания мяча на дальность.** | 1 | **26.05.2023** |  |  |
| 104 | **Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега спосо­бом «перешагивание».** | 1 | **27.05.2023** |  |  |
| 105 | **Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.** | 1 | **31.05.2023** |  |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Критерии оценивания различных видов работ**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построении логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и

грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятие

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

1. [↑](#footnote-ref-1)
2. [↑](#footnote-ref-2)