

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КРЮКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Утверждаю»  
Директор МБОУ Крюковской СОШ  
Приказ от 28.08.2020 г. № 188 - ОД  
Подпись руководителя \_\_\_\_\_ Г.А.Молчанова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень общего образования (класс):

**основное общее образование, 6 класс**

Количество часов 64

Учитель Бятенко Александр Дмитриевич

Программа разработана на основе

Примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова. – Изд. 2-е. - Волгоград: Учитель, 2012.

Ростовская область, Куйбышевский район, х.Крюково  
2020 год

# 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

## Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и 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.

**В области нравственной культуры:**

- 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.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и 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.

**В области физической культуры:**

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 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»; проплыть 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);
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть 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;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- 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;
  - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
  - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
    - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
    - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
    - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
  - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; «умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- 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.

**В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

### **В области познавательной культуры:**

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

### **В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к

участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение 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.

#### **В области трудовой культуры:**

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

#### **В области эстетической культуры:**

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

#### **В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### По окончании 6 класса, обучающиеся должны:

#### Знать

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- психофункциональные особенности собственного организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### Демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,8	6,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	165	155
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	6	9
Выносливость	6-минутный бег, м	1100	900
	Передвижение на лыжах 2500м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	9,0	9,6

## 2. Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

### Содержание учебного предмета:

#### Легкая атлетика

##### *Спринтерский бег*

Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.

Терминология спринтерского бега. Эстафеты линейные. Измерение результатов.

Бег (60 м) на результат. Правила соревнований в спринтерском беге.

##### *Прыжки в длину с разбега*

Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.

Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.

##### *Бег на длинные дистанции*

Бег (1500 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.

##### *Метание мяча*

Метание малого мяча (150г) на дальность без разбега. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Метко в цель». Подвижная игра «Вышибалы».

### **Кроссовая подготовка**

#### *Кроссовый бег*

Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.

Равномерный бег (16 мин).

Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.

Бег (2000 м).

### **Спортивные игры**

#### *Волейбол*

Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.

Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни

Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Позиционное нападение (6-0). 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. Тактика свободного нападения.

Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Комбинации из разученных элементов в парах.

Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.

Комбинация из разученных элементов передвижений (*перемещения в стойке, остановки, ускорения*).

#### *Баскетбол*

Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении.

Ведение мяча в низкой стойке. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 x 2, 3 x 3). Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Терминология баскетбола.

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.

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 (5 : 0).

Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон.

### **Гимнастика**

#### *Строевые упражнения*

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Совершенствование перестроений в колонне и шеренге.

#### *Лазание по канату*

Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.

*Висы. Упражнения в равновесии*

Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей.

*Опорный прыжок.*

Прыжок ноги врозь (*козел в ширину, высота 100-110 см*). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей.

Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.

*Акробатика.*

Кувырка вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.

«Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом.

Два кувырка вперед слитно.

Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом.

### **Кроссовая подготовка**

*Кроссовый бег*

Равномерный бег (*15 мин*). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега

Равномерный бег (*16 мин*).

Равномерный бег по пересеченной местности (*18 мин*).

Бег (*2000 м*).

Бег (*60 м*) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств

### **Лёгкая атлетика**

*Прыжок в длину с разбега.*

Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание.

ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину

Полёт и приземление.

*Метание мяча*

Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Правила соревнований в метании мяча. Развитие скоростно-силовых качеств

*Бег на длинные дистанции*

Бег (*1500 м*). Бег по дистанции. Развитие выносливости.

### **Формы организации учебных занятий:**

- 1) уроки физического воспитания;
- 2) подвижные игры, физкультурные минутки;
- 3) внеклассная работа по физическому воспитанию (спортивные секции и кружки);
- 4) спортивные соревнования и праздники;
- 5) формы физического воспитания в семье;
- 6) самостоятельные (домашние) занятия физическими упражнениями.
- 7) дистанционная (взаимодействие учителя, ученика и родителей дистанционно, в случае необходимости с помощью мессенджера Ватсап, электронных образовательных платформ).

Уроки физической культуры подразделяются на 3 типа:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью;
- уроки с образовательно-обучающей направленностью;
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки

учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

Раздел/ Тема урока	<b>Основные виды учебной деятельности</b>
<b>Легкая атлетика</b>	
Спринтерский бег	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно
	Развивают скоростные способности
	Демонстрируют выполнение беговых упражнений на скорость
Прыжки в длину с разбега	Демонстрируют выполнение прыжковых упражнений.
	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений,
	Совершенствуют прыгучесть, скоростно-силовые качества, соблюдают правила безопасности
Бег на средние дистанции	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно
	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
	Выбирают индивидуальный темп бега
Метание мяча на дальность	Описывают технику выполнения метания с выбором траектории полёта мячика
	Демонстрируют скоростно-силовые способности в метании мячика на дальность с разбега, соблюдают правила безопасности
<b>Кроссовая подготовка</b>	
Кроссовый бег	Описывают технику длительного бега на выносливость
	Выбирают индивидуальный темп бега, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений
	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения бега на выносливость, при этом соблюдают правила безопасности
	Демонстрируют технику бега на выносливость, при этом соблюдают правила безопасности
<b>Спортивные игры</b>	
Волейбол	Изучают технические приёмы, учатся взаимодействовать со сверстниками в игровой деятельности. Изучают правила игры в волейбол
	Совершенствуют технические приёмы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
	Демонстрируют знание правил игры, судейской жестикуляции, совершенствуют игровое мастерство
	Выполняют технические приёмы, играют в волейбол по упрощённым правилам
Баскетбол	Изучают технические приёмы, учатся правильно взаимодействовать со сверстниками в игровых ситуациях. Изучают правила игры в баскетбол
	Совершенствуют технические приёмы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности

	Выполняют технические приёмы, изучают тактические действия, играют в баскетбол по упрощённым правилам
	Демонстрируют знание правил игры, судейской жестикуляции, совершенствуют игровое мастерство
<b>Гимнастика</b>	
Строевые упражнения	Различают строевые команды. Изучают точность выполнения строевых упражнений
	Точно выполняют строевые приёмы. Изучают технику перестроений
	Демонстрируют выполнение строевых приёмов, точно выполняют перестроения.
Висы. Упражнения в равновесии	Описывают и изучают технику выполнения гимнастических упражнений в висах и равновесии
	Помогают друг другу и контролируют точность выполнения комбинации упражнений в висах и равновесии
	Совершенствуют технику и оказывают помощь сверстникам в освоении новых упражнений в висах и равновесии
	Демонстрируют выполнение комбинации упражнений в висах и равновесии. Учатся оценивать точность выполнения комбинации упражнений
Опорный прыжок	Описывают и изучают технику опорных прыжков
	Совершенствуют и анализируют технику выполнения опорных прыжков. Соблюдают правила техники безопасности.
	Демонстрируют точность выполнения опорных прыжков. Учатся оценивать друг друга.
Акробатика	Изучают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации
	Совершенствуют технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности
	Описывают и совершенствуют комбинацию акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок. Учатся оценивать друг друга
	Демонстрируют комбинацию акробатических упражнений. Оценивают друг друга. Предупреждают появление ошибок
<b>Кроссовая подготовка</b>	
Кроссовый бег	Описывают технику длительного бега на выносливость
	Выбирают индивидуальный темп бега, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений
	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения бега на выносливость, при этом соблюдают правила безопасности
	Демонстрируют технику бега на выносливость, при этом соблюдают правила безопасности
<b>Лёгкая атлетика</b>	
Бег на средние дистанции	Совершенствуют технику бега на средние дистанции, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.
Спринтерский бег, эстафетный бег	Развивают скоростные способности.
	Описывают и совершенствуют технику эстафетного бега. Демонстрируют выполнение беговых упражнений на скорость, соблюдая при этом правила безопасности.

Прыжок в длину с разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно. Совершенствуют технику прыжков в длину.
Метание мяча на дальность	Описывают технику метания мяча в цель и на дальность, осваивают её самостоятельно. Совершенствуют скоростно-силовые качества в метании мяча. Соблюдают правила безопасности

**Основные виды деятельности в период реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:** самостоятельное ознакомление с новым материалом, работа над проектом, работа на специализированных интернет-площадках, просмотр видеолекций (уроков).

### 3.Календарно-тематическое планирование

№ урока	Раздел/Тема урока	Количество часов	Дата проведения урока
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>(10 ч)</b>	
1-3	Спринтерский бег	3	02.09 07.09 09.09
4-6	Прыжки в длину с разбега	3	14.09 16.09 21.09
7-8	Бег на длинные дистанции	2	23.09 28.09
9-10	Метание мяча на дальность	2	30.09 05.10
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>(4 ч)</b>	
11-14	Кроссовый бег	4	07.10 12.10 14.10 19.10
	<b>Спортивные игры</b>	<b>(28 ч)</b>	
15-26	Волейбол	12	21.10 09.11 11.11 16.11 18.11 23.11 25.11 30.11 02.12 07.12 09.12 14.12

27-42	Баскетбол	16	16.12 21.12 23.12 28.12 13.01 18.01 20.01 25.01 27.01 01.02 03.02 08.02 10.02 15.02 17.02 22.02
<b>Гимнастика</b>		<b>(13 ч)</b>	
43-44	Строевые упражнения	2	24.02 01.03
45	Лазание по канату	1	03.03
46-48	Висы. Упражнения в равновесии	3	10.03 15.03 17.03
49-51	Опорный прыжок.	3	29.03 31.03 05.04
52-55	Акробатика.	4	07.04 12.04 14.04 19.04
<b>Кроссовая подготовка (3 ч)</b>			
56-58	Кроссовый бег	3	21.04 26.04 28.04
<b>Лёгкая атлетика (6 ч)</b>			
59-60	<b>Диагностическое тестирование</b>	<b>1</b>	<b>05.05</b>
	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	12.05
61-62	Прыжок в длину с разбега.	2	17.05 19.05
63	Метание мяча	1	24.05

64	Бег на длинные дистанции	1	26.05
----	--------------------------	---	-------

« РАССМОТРЕНО»  
Протокол заседания ШМО  
учителей - предметников  
МБОУ Крюковской СОШ  
от 26.08.2020 года № 1  
\_\_\_\_\_ Е.В.Сараева

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ Е.А.Левченко  
от 27.08.2020 года