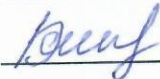


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 с. Ногир им. Х. Тотрова»

«СОГЛАСОВАНО» заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ №2 с. Ногир»  Багаева М.П. « 1 » 09 2022г.	«УТВЕРЖДЕНО» Врио директора МБОУ «СОШ №2 с. НОГИР» Тотрова Л.А. Приказ № 125 от 09 2022г. 
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Базаевой Г. К.
по предмету «Физическая культура»
для учащихся 4 класса
Автор учебника: Лях В. И.

2022 – 2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Один из приоритетов государственной политики в области образования – ориентация не только на усвоение обучающимися определённой суммы знаний, но и на их воспитание, развитие личности, познавательных и созидательных способностей. Данный факт нашёл отражение в Национальной доктрине образования, устанавливающей приоритет образования в государственной политике..

Физическая культура на протяжении многих веков является составной частью обще-человеческой культуры

XXI век – век стремительного научно-технического прогресса, высоких техно-логий, большого потока доступной информации – предопределил дефицит людей с активной жизненной и профессиональной позицией, людей, способных мыслить систем-но, не шаблонно, умеющих искать новые пути решения предложенных задач, находить быстрый выход из проблемной ситуации, добывать нужную информацию, обра-батывать её и систематизировать. И уже в школе дети должны получить возможность для раскрытия своего потенциала, развития навыков ориентации в высокотехнологич-ном конкурентном мире. И здесь вырастает социально-педагогическая функция, сущность которой выражается в развитии у детей способности самостоятельно логически мыслить, приобретении ими навыков систематизированной аналитической работы, которые в дальнейшем принесут обучающимся пользу в научной или практи-ческой деятельности. Занятие ф./к сопряжено с постоянным систематизирова-нием получаемых на уроках знаний, выработкой у детей способности адекватно реа-гировать на любой поток информации и быстро осмысливать её.

. На сегодняшний день накоплен достаточно значимый опыт внедрения шахмат в образовательный процесс, что позволяет по достоинству оценить эффект воздействия этой игры на развитие детей младшего школьного воз-раста.

В рамках школьного образования активное освоение детьми данного вида дея-тельности благотворно скажется на их психическом, умственном и эмоциональном развитии, будет способствовать формированию нравственных качеств, изобре-татель-ности и самостоятельности, умения ориентироваться на плоскости, сравнивать и обобщать. Дух здорового соперничества, присутствие игрового компонента, возмоз-ность личностной самореализации без агрессии, компактность, экономичность. устойчивых навыков в принятии оптимальных само-стоятельных решений в любой жизненной ситуации.

• соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, ориентированным на становление личностных харак-

теристик выпускника начальной школы, по окончании 4 класса у школьника должны быть сформированы следующие навыки: умение сотрудничать со взрослыми и сверстниками, находить выходы из спорных ситуаций, решать проблемы творческого и поискового характера, планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сравнивать, анализировать, обобщать, проводить аналогии и устанавливать причинно-следственные связи и пр.

Спортивная игра как полифункциональный предмет – это универсальный инструмент к познанию разных сфер человеческой деятельности, который в полной мере может способствовать формированию вышеуказанных личностных характеристик вы-

пускника начальной школы, а также откроет уникальные возможности когнитивного развития младших школьников, так как именно этот возраст является сенситивным периодом в развитии таких важных психических функций, как память, внимание, воображение, абстрактное и понятийное мышление, интеллект.

Настоящая программа разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» и требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к результатам освоения основной образовательной программы, раскрывает методические основы обучения детей младшего школьного возраста.

Целью программы является создание условий для гармоничного когнитивного развития детей младшего школьного возраста посредством массового их вовлечения в игру.

Задачи программы подразделяются на общие, образовательные, оздоровительные и воспитательные.

Общие задачи направлены на:

- массовое вовлечение детей младшего школьного возраста в спортивные игры;
- приобщение детей младшего школьного возраста к культуре;
- открытие новых знаний, формирование умений и навыков игры;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

Оздоровительные задачи направлены на формирование:

- представлений об интеллектуальной культуре вообще и о культуре шахмат в частности;
- первоначальных умений саморегуляции интеллектуальных и эмоциональных проявлений.

Воспитательные задачи способствуют:

- приобщению детей к самостоятельным занятиям интеллектуальными играми и использованию их в свободное время;

- воспитанию положительных качеств личности, норм коллективного взаимо-
- действия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- формированию у детей устойчивой мотивации к интеллектуальным занятиям.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебный курс «ф,к» изменяет характер и содержание труда учащихся, требуя приложений всей совокупности человеческих сил и способностей: интеллектуальных, духовно-нравственных и эмоциональных. Основное содержание учебного курса составляют средства, максимально удовлетворяющие требованиям ФГОС начального общего образования.

«

В современной школе большое значение имеет развивающая функция обучения, ориентированная на развитие мышления школьников, требующая не только усвоения готовых знаний, но и, самое главное, их понимания, осознания и применения в различных метапредметных областях. Современное образование личностно ориентированному, развивающему образованию, что требует изменения способов получения знаний. Согласно положениям ФГОС НОО, форма проведения современного урока не монолог учителя, а его конструктивный диалог с учениками, в процессе которого должен осуществляться совместный поиск решения поставленной учебной задачи. диалогизации образовательного процесса. Герои задают учащимся наводящие вопросы, побуждают их к рассуждениям и рефлексии.

Настоящая программа включает в себя два основных раздела:

- «Теоретические основы и правила игры»;
- «Практико-соревновательная деятельность».

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В настоящее время представления о целях образования и путях их реализации претерпевают серьёзные изменения. В центре образовательного процесса теперь стоит личность ребёнка, для которой одинаково важное значение имеют как знания, умения и навыки, полученные в процессе обучения, так и способность и готовность успешно решать жизненные задачи, плодотворно работать в группе, быстро реагировать на вызовы экономического прогресса и рынка труда.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Рабочая программа по __физической культуре формируется с учетом рабочей программы воспитания

Личностные результаты освоения программы по _физической культуре _ реализуются через основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание (осознание российской гражданской идентичности (патриотизма, уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувства ответственности и долга перед Родиной)

2. Патриотическое воспитание - осознание российской гражданской идентичности в

поликультурном и многоконфессиональном обществе; проявление интереса к познанию природы, населения, хозяйства России, регионов и своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины — цивилизационному вкладу России.

3. Духовно-нравственное воспитание - ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий для окружающей среды; развивать способности решать моральные проблемы на основе личного выбора с опорой на нравственные ценности и принятые в российском обществе правила и нормы поведения с учётом осознания последствий для окружающей среды.

4. Эстетического воспитания: восприимчивость к разным традициям своего и других народов, понимание роли этнических культурных традиций; ценностного отношения к природе и культуре своей страны, своей малой родины; природе и культуре других регионов и стран мира, объектам Всемирного культурного наследия человечества.

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия - осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); соблюдение правил безопасности в природе; навыков безопасного поведения в интернет-среде.

6. Трудовое воспитание установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность.

7. Экологическое воспитание ориентация на применение географических знаний для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде.

8. Ценности научного познания- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений географических наук об основных закономерностях развития природы и общества, о взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение читательской культурой как средством познания мира для применения различных источников географической информации при решении познавательных и практико-ориентированных задач.

- **содержание учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля;**
- **планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля;**
- **тематическое планирование**

Познавательные УУД:

2. Коммуникативные УУД:

- умение находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- способность формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- умение донести свою точку зрения до других и отстаивать собственную позицию, а также уважать и учитывать позицию партнёра (собеседника);

— возможность организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи.

3. *Регулятивные УУД* умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои умствен-

ные, физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

— способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её

реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Предметные результаты освоения программы характеризуют умения и опыт обучающихся, приобретаемые и закрепляемые в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

закреплению и совершенствованию естественных двигательных умений и навыков в ходьбе, беге, прыжках, метании и лазании. Народные игры служат эффективным средством воспитания моральных качеств (коллективизм, дружба, товарищество, дисциплинированность и т.д.).

Игры для учащихся 1-4 класса: «Ветер и деревья», «Гаккырис», «Отгадай», «Ямочки», «Журавли», «Чука», «Шела», «Борьба за флажки», «Игра в альчики», «Жмурки», «Игра с прыжками», «Игра с бегом», «Разбей шеренгу», «Перетягивание палкой», «Слепой медведь». (С.Г. Гагиев. Методика проведения осетинских народных игр. Учебно-методическое пособие. Владикавказ «ИР» 1994г.)

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности (

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории и развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

В соответствии с требованиями ФГОС НОО предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, организации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Тематическое планирование уроков 1-4 классы

№	Раздел программы	Воспитательная деятельность	Количество часов
1	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	29
2	Гимнастика с элементами акробатики	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;	13

		- осознать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр, эстафеты	- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья. - Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности во время игр. - Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.	21
4	Шахматы	- Шахматы вырабатывают выдержку, собранность, внимательность. - Уметь самостоятельно принимать решения и спокойнее относиться к неудачам. Игра	34

		в шахматы учит школьников логически мыслить, запоминать, сравнивать, предвидеть результат, планировать свою деятельность, дисциплинирует мышление, воспитывает сосредоточенность, развивает память. -Воспитание у них интереса и любви к игре шахматы.	
5	Национально региональный компонент (осетинские народные игры)	Народная игра важнейшее средство воспитания и обучения. Воспитывает и приобщает к национальной культуре, заражает положительными эмоциями. Народные игры учат детей внимательно относиться к партнерам по игре, находить общий язык, это формирует у учащихся способность к пониманию, социальному чувствованию другого человека, способность к сотрудничеству. Посредством игр прививалось уважение к существующему порядку вещей, народным обычаям, осуществлялось приучение его к правилам поведения, важнейший способ передачи богатства традиции от одного поколения к другому. Она направлена на познание окружающей действительности, усвоение обычаев, традиций, обрядов своего народа, а также овладение необходимыми для жизни умениями и навыками.	5

Календарно – тематическое планирование
4 класс «А»

№ урока	Тема урока			
			план	факт
1 четверть. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		час		
1-	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. ПИ «Смена сторон». Встречная эстафета.	1		
2	Подвижная игра Встречная эстафета.	1		
3	ОРУ. Бег на скорость (30,60м). Встречная эстафета. ПИ «Кот и мыши». ПИ «Невод».	1		
4	Подвижная игра «ветер и деревья»	1		
5	ОРУ. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. ПИ «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых способностей.	1		
6	Подвижная игра»Гаккарис«	1		
7	ОРУ. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. ПИ «Волк во рву». Развитие скоростно – силовых способностей.	1		
8	Подвижная игра «отгадай»	1		
9	ОРУ. Метание малого мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Метание теннисного мяча в цель с 4 -5м. ПИ «Невод». Развитие скоростно – силовых способностей.	1		
10	Подвижная игра «Журавли»	1		
11	ОРУ Равномерный бег(5мин). Чередование ходьбы и бега (бег80м.ходьба 100 м). Развитие выносливости. ПИ «Салки на марше».	1		
12	ОРУ. Равномерный бег(6мин). Чередование ходьбы и бега (бег90м.ходьба 90 м).ПИ «День и ночь».	1		
13	Подвижная игра «Жмурки»	1		

14	ОРУ. Равномерный бег(7мин). Чередование ходьбы	1		
15	и бега (без90м.ходьба 90 м). Преодоление малых препятствий. ПИ «Пустое место».	1		
16	ОРУ. Равномерный бег(8мин). Чередование ходьбы и	1		
17	бега (без100м.ходьба 80 м). Развитие выносливости. ПИ «Салки с выручкой».	1		
18	Национальная подвижная игра «Шела»	1		
19	ОРУ. Нац.Игра «Волк и пастух», Эстафеты. Развитие скоростно силовых способностей	1		
20	ОРУ. Равномерный бег(8 – 9 мин). Чередование ходьбы и бега (без100м.ходьба 80 м). Развитие выносливости. ПИ «Рыбаки и рыбки ».	1		
21	Подвижная игра «Игра с прыжками»	1		
22	ОРУ. Кросс (1км).ПИ «Наступление ». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	1		

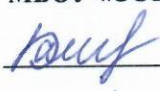
2 четверть. Гимнастика с элементами акробатики

23	Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!»,«Смирно!»,«Вольно». Кувырок вперед, кувырок назад. ОРУ. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.ПИ « Что изменилось». Инструктаж по ТБ	1		
24	Встречная эстафета.	1		
25	Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. ОРУ. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. ПИ « Точный поворот».ПИ « Быстро по местам».	1		
26	Встречная эстафета.	1		
27	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. ПИ « Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	1		
28	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. ПИ «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.	1		
29	Подвижная игра «Игра с бегом»	1		
30	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног ввесе, подтягивания в висе. Эстафеты. ПИ «Три движения». «К своим	1		

	флажкам»			
31	Подвижная игра «Разбей шеренгу»	1		
32	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. ПИ «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно – силовых качеств.	1		
33	Подвижная игра «Перетягивание палкой»	1		
34	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок совзмахом рук. ПИ «Лисы и куры». «Веревочка под ногами».	1		
35	Подвижная игра « Слепой медведь»	1		
36	Учетный урок по гимнастике	1		
37	Нац игры. « Бой петухов»Игры эстафеты	1		
38	Подвижная игра Играем в баскетбол	1		
39	Нац игры. « Перетягивание на палках» Игры эстафеты	1		
40	Нац игры. «Гаккарис» Игры эстафеты	1		
41	Подвижная игра Играем в Пионербол	1		
3 четверть. Подвижные игры с элементами спортивных игр..				
42	ОРУ. Инструктаж по ТБ. ПИ «Космонавты». « Разведчики и часовые». Развитие скоростно – силовых способностей.	1		
43	ОРУ. ПИ «Прыжки по полосам».« Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	1		
44	Подвижная игра Играем в Футбол	1		
45	ОРУ. ПИ «Прыгуны и пятнашки» «Заяц, сторож, Жучка». Эстафеты «Веревочка под ногами» Развитие скоростно – силовых способностей.	1		
46	ОРУ. ПИ «Удочка». «Зайцы в огороде». Эстафеты «Веревочка под ногами».	1		
47	Подвижная игра «Охотники»	1		
48	ОРУ. ПИ «Удочка». «Мышеловка». Эстафеты.	1		
49	ОРУ. ПИ «Метко в цель». « Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	1		
50	Подвижная игра Волейбол			
51	ОРУ. ПИ «Вызов номеров». « Пустое место». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1		
52	ОРУ. ПИ «Кузнечики». ПИ« Волк и пастух». Эстафеты.	1		
53	Подвижная игра Пионербол			
54	ОРУ. НИ «Охотники и туры». ПИ« Западня». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	1		

55	ОРУ. Нац .Игра «Волк и пастух», Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей Игры эстафеты	1		
56-	Подвижная игра Футбол	1		
57	ПИ «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1		
58	Подвижная игра Баскетбол	1		
59	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. ПИ «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1		
60	Подвижная игра Баскетбол	1		
61	ОРУ Ловля и передача мяча на месте в круге. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
62	ОРУ Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. ПИ «Подвижная цель»	1		
63	Подвижная игра Баскетбол	1		
64	Ловля и передача мяча в квадрате. Тактические действия в нападении и защите. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини – баскетбол.	1		
65	Подвижная игра Ручной мяч			
66	Броски двумя руками с места Игра в мини – баскетбол.	1		
67	Подвижная игра Ручной мяч	1		
4 четверть. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка				
68	Инструктаж по ТБ. Встречная эстафета. Бег на скорость (30,60м). ПИ «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	1		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 с. Ногир им. Х. Тотрова»

«СОГЛАСОВАНО» заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ №2 с. Ногир»  Багаева М.П. « <u>1</u> » <u>09</u> 2022г.	«УТВЕРЖДЕНО» Врио директора МБОУ «СОШ №2 с. НОГИР» Тотрова Л.А. Приказ № <u>109</u> от <u>1</u> <u>09</u> 2022г. 
---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Базаевой Г. К.
по предмету «Физическая культура»
для учащихся 5 класса
Автор учебника: Лях В. И.

2022 – 2023 учебный год

Пояснительная записка

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового

и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

Место учебного предмета «Физическая культура» в Учебном плане в 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю..

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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

Содержание учебного предмета

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения

с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.

Прыжки

в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча

на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Кроссовая подготовка». Бег по пересеченной местности.

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

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху

на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу»

и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий в спортивных играх.

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

Планируемые образовательные результаты

Личностные результаты

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта

в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

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

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой

и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические

и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря

и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой

и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости

от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях

и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими

в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях. Структура рабочей программы по _физической культуре формируется с учетом рабочей

программы воспитания

Личностные результаты освоения программы по физической культуре реализуются через основные направления воспитательной деятельности:

- ✓ 1 Гражданское воспитание (осознание российской гражданской идентичности (патриотизма, уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувства ответственности и
- 2 Патриотическое воспитание - осознание российской гражданской поликультурном и многоконфессиональном обществе; проявление интереса к

познанию природы, населения, хозяйства России, регионов и своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины — цивилизационному вкладу России.

3 Духовно-нравственное воспитание - ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий для окружающей среды; развивать способности решать моральные проблемы на основе личностного выбора с опорой на нравственные ценности и принятые в российском обществе правила и нормы поведения с учётом осознания последствий для окружающей среды.

4 Эстетического воспитания: восприимчивость к разным традициям своего и других народов, понимание роли этнических культурных традиций; ценностного отношения к природе и культуре своей страны, своей малой родины; природе и культуре других регионов и стран мира, объектам Всемирного культурного наследия человечества.

5 Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия - осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); соблюдение правил безопасности в природе; навыков безопасного поведения в интернет-

6 Трудовое воспитание установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность.

7 Экологическое воспитание ориентация на применение географических знаний для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде.

8 Ценности научного познания- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений географических наук об основных закономерностях развития природы и общества, о взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение читательской культурой как средством познания мира для применения различных источников географической информации при решении познавательных и практико-ориентированных задач.

содержание учебного предмета, учебного курса (в том числе• внеурочной деятельности), учебного модуля;

планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса• (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля;

Метапредметные результаты. Универсальные познавательные действия: проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности; анализировать влияние занятий физической культурой

и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту

и организации бивуака; устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

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

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил

и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

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

и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; разучивать и

выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты.

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами,
- составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности,
- планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминут, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики);
- в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс 1 четверть

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол/часов	По плану	По факту	ЦОР
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1	Знакомство с программным материалом Инструктаж по Т/Б Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом. Игра.		07.09	07.09	Учебник «Физическая культура» 5-7 классы (Лях В.И. Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»)
2	Знакомство с системой дополнительного. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег на скорость (30,60м).		09.09	09.09	План физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий
3	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Бег на скорость (80-100м).		14.09	14.09	Учебник «Физическая культура» 5-7 классы (Лях В.И. Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»)
4	Знакомство с историей древних Олимпийских игр Прыжки в длину по заданным ориентирам Развитие скоростно – силовых способностей.		16.09	16.09	Учебник «Физическая культура» 5-7 классы (Лях В.И. Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»)

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5	Режим дня и его значение для современного школьника Прыжки в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.		По плану	По факту	Учебник «Физическая культура» 5-7 классы (Лях
6	Самостоятельное составление индивидуального режима дня Д./А. Физкультминутки и физкультпаузы. Контроль техники прыжка в длину с разбега.		21.09	21.09	Учебник. РЭШ.
7	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Метание малого мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Метание теннисного мяча в цель с 4 -5м.		23.09	23.09.	Учебник «Физическая культура» 5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство
8	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Метание малого мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Метание теннисного мяча в цель с 4 -5м.		28.09	28.09	Учебник «Физическая культура» 5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Провещение»
9	Измерение индивидуальных показателей физического развития Чередование ходьбы и бега (без80м.ходьба 100 м). Развитие выносливости		30.09	30.09	Учебник «Физическая культура» 5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.;

10	Упражнения для профилактики нарушения осанки Равномерный бег(6мин). Чередование ходьбы и бега (бег90м.ходьба 90 м	05.10		0.510	Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство
11	ОРУ. Равномерный бег(7мин). Чередование ходьбы Л./А. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		07.10	07.10	Учебник. РЭШ.
12	Л./А. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Прыжок в длину с места техника выполнения.		12.10	12.10	
13	Кросс. Самонаблюдение и самоконтроль. Контроль техники и тактики кроссового бега 800м		14.10	14.10	
14	Кросс. Составление комплексов упражнений. Контроль техники и тактики кроссового бега 1000м.		19.10	19.10	

15	Кросс. Самонаблюдение и самоконтроль. Кроссовый бег 1300м.Нац. подвижные игры		21.10	21.10	
----	---	--	-------	-------	--

16	Кросс. Самонаблюдение и самоконтроль. Контроль техники и тактики кроссового бега 1500м Нац подвижные игры		26.10.22.	26.10.22.	
17	Гимнастика. Т /Б Формирование стройной фигуры. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Нац подвижные игры		28.10.22.	28.10.22.	
18	Гимнастика. Контрольное тестирование по развитию гибкости. Техника лазания по канату.				

19 Гимнастика. Контроль техники опорного прыжка. (игра). Перетягивание каната		По плану	По факту
---	--	----------	----------

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

20	Гимнастика. Контроль кувырки.				Учебник «Физическая культура» 5-7 классы (Лях В.И. Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
21	Гимнастика. Контроль Шпагаты.				
22	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат				Учебник. РЭШ.
23	Модуль «Гимнастика». «спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика. Контроль техники выполнения кувырков.				Учебник «Физическая культура» 5-7 классы (Лях В.И. Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
24	Модуль Гимнастика. Контроль выполнения стойки на лопатках. Шпагаты.				Учебник. РЭШ.
25	Гимнастика. Развитие координации движений. Контроль техники лазания по канату..				
26	Гимнастика. Ритмическая гимнастика. Опорный прыжок.				

27	<u>Гимнастика. Контроль техники опорного прыжка. (игра). Перетягивание.</u>				Учебник. РЭШ.
28	<u>Гимнастика. Упражнения на бревне (скамейке). (игра). Колодец.</u>				Учебник. РЭШ.
29	<u>Гимнастика. Совершенствование техники выполнения кувырков.</u>				Учебник. РЭШ.
30	<u>Модуль Гимнастика. Совершенствование техники выполнения кувырков.</u>				Учебник. РЭШ.
31	<u>Модуль Гимнастика Гимнастика. Ритмическая гимнастика.</u>				Учебник. РЭШ.
32	<u>Национальный компонент Гимнастика. Ритмическая гимнастика. Опорный прыжок.</u>				Учебник. РЭШ.

33	<i>Модуль Футбол. Т. Б. на занятиях по футболу. История возникновения и развития. Удары по мячу</i>					Учебник. РЭШ.
34	<i>Модуль Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Контрольное тестирование по ОФП.</i>					Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.С.
35	<i>Футбол. Техника ведения мяча.</i>					Учебник. РЭШ.
36	<i>Модуль Баскетбол. Т. Б. на занятиях по баскетболу. История возникновения и развития. Упражнения без мяча.</i>					Учебник. РЭШ.
37	<i>Модуль Баскетбол. Ловля и передача мяча разными способами</i>					Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.С.
38	<i>Модуль Баскетбол. Ведение мяча разными способами. Контрольное тестирование по ОФП</i>					Учебник. РЭШ.

39	<u>Баскетбол. Бросок мяча по кольцу разными способами.</u>				
40	<u>Баскетбол. Броски мяча по кольцу. Контрольные тесты по баскетболу.</u>				
41	<u>Баскетбол. Совершенствование технических приёмов в баскетболе.</u>				
42	<u>Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передач мяча разными способами.</u>				
43	<u>Баскетбол. Совершенствование техники бросков по кольцу.</u>				
44	<u>Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча.</u>				
45	<u>Волейбол. Т. Б. по волейболу. Прямая нижняя подача. Правила волейбола.</u>				

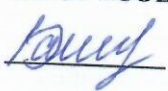
46	<u>Волейбол. Приём и передача мяча снизу и сверху. «Мяч через сетку».</u>				
47	<u>Волейбол. Контрольное тестирование по волейболу. «Мяч через сетку»</u>				
48	<u>Волейбол. Передачи мяча в зону соперника. Учебная игра.</u>				
49	<u>Волейбол. Технические приёмы в волейболе. Контрольное тестирование по волейболу.</u>				
50	<u>Волейбол. Тактические приёмы в волейболе. Игра по правилам.</u>				
51	<u>Л./А. Т. Б. на лёгкой атлетике. Техника и тактика бега.</u>				
52	<u>Л./А. Контроль бега 30 м.</u>				

53	<u>Л./А. Контроль прыжка в длину с разбега.</u>				
54	<u>Л./А. Совершенствование техники метания мяча.</u>				
55	<u>Л./А. Контроль техники метания малого мяча в цель.</u>				
56	<u>Л./А. Контроль метания мяча на дальность.</u>				
57	<u>Кросс. Кроссовый бег 1800 м.</u>				
58	<u>Кросс. Контроль техники и тактики кроссового бега 2000 м</u>				
59	<u>Кросс. Кроссовый бег 2300 м</u>				
60	<u>Кросс. Контроль техники и тактики кроссового бега 2500 м.</u>				

61	<u>Модуль Л./А. Кросс. Техника и тактика кроссового бега 2800 м</u>				Учебник. РЭШ.
----	---	--	--	--	---------------

62	Модуль <u>Д./А</u> <u>Кросс. Контроль</u> техники и тактики кроссового бега 3000 м.				Учебник. РЭШ.
63	Модуль <u>Д./А. Контроль</u> прыжка в длину с места				Учебник. РЭШ.
64	Модуль «Спортивные игры. Футбол».				Учебник. РЭШ.
65	Модуль «Спортивные игры. Национальные подвижные игры				Учебник «Физическая культура"5-7
66	Модуль «Спортивные игры. Национальные подвижные игры				Учебник. РЭШ.
67	Модуль «Спортивные игры баскетбол. Национальные подвижные игры				Учебник. РЭШ.
68	Модуль «Спортивные игры Национальные подвижные игры				Учебник. РЭШ.
Итого		68			

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 с. Ногир им. Х. Тотрова»

«СОГЛАСОВАНО» заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ №2 с. Ногир»  Багаева М.П. « 1 » 09 2022г.	«УТВЕРЖДЕНО» Врио директора МБОУ «СОШ №2 с. НОГИР»  Тотрова Л.А. Приказ № 119 от 09 2022г.
---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Базаевой Г. К.
по предмету «Физическая культура»
для учащихся 6 класса
Автор учебника: Лях В. И.

2022 – 2023 учебный год

Пояснительная записка

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 6 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового

и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовку учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

Место учебного предмета «Физическая культура» в Учебном плане в 6 лассе на изучение предмета отводится 3 аса в неделю..

Метапредметные результаты. Универсальные познавательные действия: проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности; анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия: выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия: составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; разучивать и

выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты.

К концу обучения в классах обучающийся научатся

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами,
- составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности,
- планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминут, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики);
- в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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

Содержание учебного предмета

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

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

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

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

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

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Кроссовая подготовка». Бег по пересеченной местности.

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий в спортивных играх.

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

Планируемые образовательные результаты

Личностные результаты

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега, бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

: 6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Тема урока

Календарно – тематическое планирование 1 четверть 6 классы						
№ урока	Тема урока	Кол- во часов	6 а		6 б	
			По плану	По факту	По плану	По факту
1 четверть. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.						
1-2	Высокий старт (до 20 – 40 м), стартовый разгон, бег по дистанции (50 -60 м). Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ. Челночный бег (3 x 10)	2				
3	Высокий старт (до 20 – 40 м). Бег по дистанции (50 -60 м). Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10).	1				
4	Высокий старт (до 20 – 40 м). Бег по дистанции (50 -60 м). Финиширование	1				
5	Бег на результат (60м). развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.	1				
6-7	Прыжок в длину с 9 -11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Правила соревнований в прыжках.	2				
8-9	Метание мяча(150г) с 3 – 5 шагов на дальность. Правила соревнований в метании	2				
10	Бег 1500 м. Бег по дистанции. Развитие выносливости. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	1				
11-12	Равномерный бег(15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	2				
13-14	Равномерный бег(16-17мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	2				
15-16	Равномерный бег(18мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения.	2				
17	ОРУ. Нац.Игра «Шелега». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1				
18	Равномерный бег(19мин) . Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	1				
19-20	Бег по пересеченной местности(2км) . Развитие выносливости .	2				
21	С.И футбол. Стойка и перемещение футболиста, лицом и спиной вперед. Приставными и скрестными шагами в сторону.	1				
22	Ударты по неподвижному мячу, различными частями стопы и подъема	1				
23						
24	Ударты по катящему мячу, остановки мяча.	1				

Ведение мяча, отбор мяча.

2 четверть. Гимнастика с элементами акробатики.

25-27	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стой без помощи (д). Инструктаж по ТБ.	3						
28-29	Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	2						
30-31	Выполнение команд «Пол оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	2						
32-33	Выполнение команд «Пошага!», «Полный шаг!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д) Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1						
34	Выполнять комбинации на гимнастической скамейке. Подтягивания в висе.	1						
35-37	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	3						
38-39	Опорный прыжок способом «с разворотом» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Эстафеты.	2						
40	Учетный урок. Выполнение опорного прыжка. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастическими палками Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	1						
41	Осетинская народная игра «Журавли». Игры эстафеты	1						
42	С.И футбол. Ведение мяча, отбор мяча	1						
43	Осетинская народная игра «Гаккарис». Игры эстафеты	1						
44	С.И футбол.	1						
45	Осетинская народная игра «Бой петухов». Игры эстафеты	1						
46	С.И футбол. Ведение мяча с изменением направления. Техника удара.	1						
47		1						

	С.И футбол. Ведение мяча с изменением скорости.								
48	С.И футбол. Комбинация из основных элементов	1							
3 четверть. Спортивные игры.									
49-50	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	2							
50	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановок, ускорения	1							
51-52	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	2							
53	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	1							
54-55	Прямая нижняя подача через сетку	2							
56-57	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (закрепление)	2							
58-59	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	2							
60	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.	1							
61-62	Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков по упрощенным правилам.	2							
63	Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1							
64	Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1							
65	Обучение, освоение ловли и передачи мяча	1							
66	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1							
67	Ведение мяча с изменением направления. Закрепление.	1							
68-69	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	2							
70	Вырывание, выбивание мяча (закрепление)	1							

71-72	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	2						
73-75	Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра.	2						
76	Передача мяча в тройках со сменой места.	1						
77	Игровые задания (3 х 1, 3 х 2). Учебная игра.	1						
78	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1						

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

79-80	Высокий старт (20 – 40 м). Бег по дистанции (50 -60 м	2						
81-82	Эстафеты. Инструктаж по ТБ.							
	Челночный бег (3х 10м). Правила соревнований.	2						
83	Высокий старт. Финиширование. Эстафетный бег.	1						
84	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Эстафеты.	2						
85-86	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9 -11 шагов разбега	2						
87-88	Метание малого мяча(150г) на дальность с 3 – 5 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых способностей. Правила соревнований.	2						
89-90	Бег(15мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	2						
91-92	Бег(17мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	2						
93	Бег(18мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.	1						
94	Бег(19мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий	1						
95		1						

	Бег(20мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.					
96-97	Бег по пересеченной местности (2км). Развитие выносливости.	2				
98	ОРУ.Нац.Игра «Шела», Эстафеты.	1				
99	С.И футбол. Передача мяча с места. Обманные движения без мяча.	1				
100	С.И футбол. Передача мяча в движении, по диагонали. Учебная игра.	1				
101	С.И футбол. Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1				
102	С.И футбол. Комбинация из основных элементов в игре.	1				
103	С.И футбол. Игра по упрощенным правилам.	1				
104	С.И футбол. Двухсторонняя игра	1				
105	ОРУ. Нац.Игра «Перетягивание на палках», Эстафеты.	1				