Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа» городского округа

закрытого административно-территориального образования

Сибирский Алтайского края

«РАССМОТРЕНО» «ПРИНЯТО» «УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель ШМО Педагогический совет Директор МБОУ СОШ \_\_\_\_\_\_\_ А.В.Карташов Протокол №\_\_\_\_\_ ЗАТО Сибирский

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г. Алтайского края

от «\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.И.Диких

Приказ № \_\_ от

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2019 г.

**Рабочая программа**

учебного предмета «Физическая культура»

для 6 класса

основного общего образования

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

на 2019-2020 учебный год

Рабочая программа составлена на основе

программы «Физическая культура» для 5 – 9 классов учебно-методическое пособие Т.В.Петрова,Ю.А.Копылов,Н.В.Полянская,С.С.Петров.-2-еизд.,перераб.-М. Вентана-Граф,2017.-61,(2)с.

Составитель: Белобородова Наталья Анатольевна

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории.

Корякина Виолетта Николаевна

учитель физической культуры

первой квалификационной категории

ЗАТО Сибирский 2019

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ»**

       Предметные результаты освоения содержания образования в области физической     культуры:

1. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
2. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

**Раздел 1. Знания о физической культуре (2ч)**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания,

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

**Раздел 2.Организация здорового образа жизни(1ч)**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

**Раздел 3 планирование занятий физической культуры (2ч)**

**Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч)**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

**Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность(61ч)**

Строевые упражнения и строевые приемы.

Легкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики(лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и впомещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

**Гимнастика с основами акробатики.(16ч)**

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Комментарий: Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1-4 классах, расширяется и углубляется. Усложняются упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Гимнастические упражнения - незаменимое средство и метод развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения предусмотрено выполнение их в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Учитывая большую доступность, возможность индивидуальных тренировок, гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки

**Лёгкая атлетика.(16ч)**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Комментарий: После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразие условий выполнения упражнений, дальности разбега в метаниях и прыжках, веса и формы метательных снарядов, способов преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Материал по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

Способы прыжков определяются в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание».В 8—9 классах предусмотрено использование других, более сложных спортивных способов прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность материала в беге, прыжках и метаниях, особое значение уделяется формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

**Лыжные гонки.(12ч)**

Передвижения на лыжах.

Комментарий: В начале занятий лыжной подготовкой предусмотрено равномерное прохождение дистанции длиной 2-3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Планируется проведение 12-темповых тренировок, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо будет уделяться внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Предусмотрены самостоятельные занятия учащихся и выполнения домашних заданий.

**Спортивные игры.( 17ч)**

.

Футбол. Игра по правилам.

Комментарий: С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр В.И. Лях рекомендует баскетбол, гандбол, волейбол или футбол. При наличии в школе, регионе определённых традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала допускается включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.). В этом случае учителю делегируется право самостоятельно разрабатывать программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретённых в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

С 5 класса планируется обучение детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). Материал игр является средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Рабочая программа составлена на основе

программы «Физическая культура» для 5 – 9 классов учебно-методическое пособие Т.В.Петрова,Ю.А.Копылов,Н.В.Полянская,С.С.Петров.-2-еизд.,перераб.-М. Вентана-Граф,2017.-61,(2)с.

,6 класс, 2 ч\неделю, 68 ч

на 2019-2020 учебный год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | | Тема урока | Дата плановая | Дата фактическая | Ведущие формы, методы, технологии при изучении раздела |
| ТЕМА РАЗДЕЛА1. Знания о физической культуре | | | | | |
| Формируемые и развиваемые УУД на раздел  (Л – личностные, Р – регулятивные, П – познавательные, К – коммуникативные)  Л-Появления бережному отношению к своему здоровью и здоровью окружающим. Проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющие ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья. Р-Рациональное планирование учебной деятельности; составления индивидуальных комплексов упражнений для оздоровительной гимнастике и физической подготовки; составления планов занятий физической культурой с различной направленностью, регуляция величины физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма. П-Формирования понятия физкультуры как явления культуры, способствующее развития целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; формирования понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности обеспечивавшего долгую сохранность творческой активности овладения знаний по истории развитии спорта олимпийского движения о положительном их влияние на укрепления мира и дружбы между народами; овладения знаниями о ЗОЖ его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физкультуры в организации ЗОЖ; Аргументированное видения диалога по основам организации провидении занятий физическими упражнениями; ведения информационными жестами судьи; К-Ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявления к собеседнику внимания, интереса и уважения; видения дискуссии; обсуждения содержания и результатов совместной деятельности. | | | | | |
| 1 | | Современные Олимпийские игры |  |  | Форма организации урока – фронтальные, индивидуальные. Методы обучения – словесные, практические. Технологии – здоровьесберегающие, проблемного диалога. |
| 2 | | Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма |  |  | Форма организации урока – фронтальные, индивидуальные. Методы обучения – словесные, практические. Технологии – здоровьесберегающие, проблемного диалога. |
| ТЕМА РАЗДЕЛА 5. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| Формируемые и развиваемые УУД на раздел  (Л – личностные, Р – регулятивные, П – познавательные, К – коммуникативные)  Л-Появления бережному отношению к своему здоровью и здоровью окружающим. Проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющие ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья. Р-Рациональное планирование учебной деятельности; составления индивидуальных комплексов упражнений для оздоровительной гимнастике и физической подготовки; составления планов занятий физической культурой с различной направленностью, регуляция величины физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма. П-Формирования понятия физкультуры как явления культуры, способствующее развития целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; формирования понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности обеспечивавшего долгую сохранность творческой активности; овладения знаний по истории развитии спорта олимпийского движения о положительном их влияние на укрепления мира и дружбы между народами; овладения знаниями о ЗОЖ его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физкультуры в организации ЗОЖ; Аргументированное видения диалога по основам организации провидении занятий физическими упражнениями; ведения информационными жестами судьи; К-Ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявления к собеседнику внимания, интереса и уважения; видения дискуссии; обсуждения содержания и результатов совместной деятельности. | | | | | |
| 3 | | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения (на выносливость(до 1км) |  |  | Формы организации - поточные, индивидуальные, групповые.  Методы обучения – словесные (объяснение, указание, команда);  Наглядные – показ упражнения учителем или учеником;  Практические – строго или частично регламентируемое упражнение.  Технологии обучения – здоровьесберегающие |
| 4 | | Беговые и прыжковые упражнения на короткие дистанции 10-60м |  |  | Формы организации - поточные, индивидуальные, групповые.  Методы обучения – словесные (объяснение, указание, команда);  Наглядные – показ упражнения учителем или учеником;  Практические – строго или частично регламентируемое упражнение.  Технологии обучения – здоровьесберегающие |
| 5 | | Беговые и прыжковые упражнения на короткие дистанции 10-60м |  |  | Формы организации - поточные, индивидуальные, групповые.  Методы обучения – словесные (объяснение, указание, команда);  Наглядные – показ упражнения учителем или учеником;  Практические – строго или частично регламентируемое упражнение.  Технологии обучения – здоровьесберегающие |
| 6 | | Эстафеты с передачей эстафетной палочки с этапом до 60м |  |  | Формы организации - поточные, индивидуальные, групповые.  Методы обучения – словесные (объяснение, указание, команда);  Наглядные – показ упражнения учителем или учеником;  Практические – строго или частично регламентируемое упражнение.  Технологии обучения – здоровьесберегающие |
| 7 | | Прыжковые упражнения (в длину способом "согнув ноги") |  |  | Формы организации - поточные, индивидуальные, групповые.  Методы обучения – словесные (объяснение, указание, команда);  Наглядные – показ упражнения учителем или учеником;  Практические – строго или частично регламентируемое упражнение.  Технологии обучения – здоровьесберегающие |
| 8 | | Беговые упражнения.Прыжковые упражнения (в длину способом"согнув ноги") |  |  | Формы организации - поточные, индивидуальные, групповые.  Методы обучения – словесные (объяснение, указание, команда);  Наглядные – показ упражнения учителем или учеником;  Практические – строго или частично регламентируемое упражнение.  Технологии обучения – здоровьесберегающие |
| 9 | | Метания малого мяча на дальность с разбега. |  |  | Формы организации - поточные, индивидуальные, групповые.  Методы обучения – словесные (объяснение, указание, команда);  Наглядные – показ упражнения учителем или учеником;  Практические – строго или частично регламентируемое упражнение.  Технологии обучения – здоровьесберегающие |
| 10 | | Метания малого мяча на дальность с разбега. |  |  | Формы организации - поточные, индивидуальные, групповые.  Методы обучения – словесные (объяснение, указание, команда);  Наглядные – показ упражнения учителем или учеником;  Практические – строго или частично регламентируемое упражнение.  Технологии обучения – здоровьесберегающие |
| ТЕМА РАЗДЕЛА 2. Организация здорового образа жизни | | | | | |
| Формируемые и развиваемые УУД на раздел  (Л – личностные, Р – регулятивные, П – познавательные, К – коммуникативные)  Л-Появления бережному отношению к своему здоровью и здоровью окружающим. Проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющие ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья. Р-Рациональное планирование учебной деятельности; составления индивидуальных комплексов упражнений для оздоровительной гимнастике и физической подготовки; составления планов занятий физической культурой с различной направленностью, регуляция величины физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма. П-Формирования понятия физкультуры как явления культуры, способствующее развития целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; формирования понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности обеспечивавшего долгую сохранность творческой активности;овладения знаний по истории развитии спорта олимпийского движения о положительном их влияние на укрепления мира и дружбы между народами; овладения знаниями о ЗОЖ его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физкультуры в организации ЗОЖ; Аргументированное видения диалога по основам организации провидении занятий физическими упражнениями; ведения информационными жестами судьи; К-Ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявления к собеседнику внимания, интереса и уважения; видения дискуссии; обсуждения содержания и результатов совместной деятельности | | | | | |
| 11 | | Правильный режим дня |  |  | Формы организации- фронтальные, индивидуальные.  Методы обучения -  Словесные.  Технологии обучения – здоровьесберегающие, проблемного диалога. |
| ТЕМА РАЗДЕЛА 5. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| Формируемые и развиваемые УУД на раздел  (Л – личностные, Р – регулятивные, П – познавательные, К – коммуникативные)  Л-Добросовестное выполнения учебных заданий; Управления своими эмоциями; проявления культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физкультуры, игровой и соревновательной деятельности; Р-Обеспечения безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; отбор физических упражнений по их функциональной неправильности; уметь правильно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; передвижения красиво и легко и непринужденно; нахождения адекватных способов поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.; контроль и анализ эффективности занятий по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств;П-Формирования целей и задач занятий физическими упражнениями; осуществления судейства соревнований; содержания в порядке спортивного инвентаря и оборудования ,спортивной одежды, их подготовка к занятиям и спортивным соревнованием; К-Оказания помощи занимающимся при освоении новых двигательных действий; корректное объяснения и объективное оценивание техники выполнения новых двигательных действий, соблюдения правил игры и соревнований. | | | | | |
| 12 | | Спортивные игры. Техника безопасности. Волейбол. Техника игры в волейбол(Нижняя прямая подача). |  |  | Формы организации – фронтальные.  Методы обучения – практические.  Технология обучения -  Здоровьесберегающая. |
| 13 | | Спортивные игры. Волейбол. Техника игры в волейбол (нижняя прямая подача). |  |  | Формы организации – фронтальные.  Методы обучения – практические.  Технология обучения -  Здоровьесберегающая. |
| 14 | | Спортивные игры. Волейбол. Техника игры в волейбол (верхняя прямая подача) |  |  | Формы организации – фронтальные.  Методы обучения – практические.  Технология обучения -  Здоровьесберегающая. |
| 15 | | Спортивные игры. Волейбол. Техника игры в волейбол (прием и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху) |  |  | Формы организации – фронтальные.  Методы обучения – практические.  Технология обучения -  Здоровьесберегающая. |
| 16 | | Спортивные игры. Волейбол. Техника игры в волейбол (передача мяча в прыжке) |  |  | Формы организации – фронтальные.  Методы обучения – практические.  Технология обучения -  Здоровьесберегающая. |
| 17 | | Спортивные игры. Волейбол. Техника игры в волейбол (передача мяча назад) |  |  | Формы организации – фронтальные.  Методы обучения – практические.  Технология обучения -  Здоровьесберегающая. |
| 18 | | Спортивные игры. Волейбол. Техника игры в волейбол. Правила игры в волейбол |  |  | Формы организации – фронтальные.  Методы обучения – практические. |
| 19 | | Гимнастика и основы акробатики. Техника безопасности. Организующие команды и приемы (повторение ранее изученного материала). |  |  | Формы организации – фронтальные.  Методы обучения – практические.  Технология обучения -  Здоровьесберегающая. |
| 20 | | Гимнастика и основы акробатики. Организующие команды и приемы (повторение ранее изученного материала). |  |  | Формы организации – фронтальные.  Методы обучения – практические.  Технология обучения -  Здоровьесберегающая. |
| 21 | | Гимнастика и основы акробатики. Организующие команды и приемы (повторение ранее изученного материала). |  |  | Формы организации – фронтальные.  Методы обучения – практические.  Технология обучения -  Здоровьесберегающая. |
| 22 | | Гимнастика и основы акробатики. Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке в упор присев, кувырок назад в полу шпагат-девушки, два кувырка вперед в упор присев, мост из положения стоя. |  |  | Формы организации –индивидуальная, групповая, поточная, фронтальная.  Методы обучения – словесные, практические, наглядные.  Технология обучения – здоровьесберегающая |
| 23 | | Гимнастика и основы акробатики. Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке в упор присев, кувырок назад в полу шпагат-девушки, два кувырка вперед в упор присев, мост из положения стоя. |  |  | Формы организации –индивидуальная, групповая, поточная, фронтальная.  Методы обучения – словесные, практические, наглядные.  Технология обучения – здоровьесберегающая |
| 24 | | Гимнастика и основы акробатики. Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке в упор присев, кувырок назад в полу шпагат-девушки, два кувырка вперед в упор присев, мост из положения стоя. |  |  | Формы организации –индивидуальная, групповая, поточная, фронтальная.  Методы обучения – словесные, практические, наглядные.  Технология обучения – здоровьесберегающая |
| 25 | | Гимнастика и основы акробатики. Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке в упор присев, кувырок назад в полу шпагат-девушки, два кувырка вперед в упор присев, мост из положения стоя. |  |  | Формы организации –индивидуальная, групповая, поточная, фронтальная.  Методы обучения – словесные, практические, наглядные.  Технология обучения – здоровьесберегающая |
| 26 | | Гимнастика и основы акробатики. Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке в упор присев, кувырок назад в полу шпагат-девушки, два кувырка вперед в упор присев, мост из положения стоя. |  |  | Формы организации –индивидуальная, групповая, поточная, фронтальная.  Методы обучения – словесные, практические, наглядные.  Технология обучения – здоровьесберегающая |
| 27 | | Гимнастика и основы акробатики. Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке в упор присев, кувырок назад в полу шпагат-девушки, два кувырка вперед в упор присев, мост из положения стоя. |  |  | Формы организации –индивидуальная, групповая, поточная, фронтальная.  Методы обучения – словесные, практические, наглядные.  Технология обучения – здоровьесберегающая |
| 28 | | Гимнастика и основы акробатики. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (прыжок через гимнастического коня боком, прыжок на гимнастический козел с последующим спрыгиванием. |  |  | Формы организации –индивидуальная, групповая, поточная, фронтальная.  Методы обучения – словесные, практические, наглядные.  Технология обучения – здоровьесберегающая |
| 29 | | Гимнастика и основы акробатики. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (прыжок через гимнастического коня боком, прыжок на гимнастический козел с последующим спрыгиванием. |  |  | Формы организации –индивидуальная, групповая, поточная, фронтальная.  Методы обучения – словесные, практические, наглядные.  Технология обучения – здоровьесберегающая |
| 30 | | Гимнастика и основы акробатики. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (прыжок через гимнастического коня боком, прыжок на гимнастический козел с последующим спрыгиванием. |  |  | Формы организации –индивидуальная, групповая, поточная, фронтальная.  Методы обучения – словесные, практические, наглядные.  Технология обучения – здоровьесберегающая |
| 31 | | Гимнастика и основы акробатики. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (прыжок через гимнастического коня боком, прыжок на гимнастический козел с последующим спрыгиванием. |  |  | Формы организации –индивидуальная, групповая, поточная, фронтальная.  Методы обучения – словесные, практические, наглядные.  Технология обучения – здоровьесберегающая |
| 32 | | Гимнастика и основы акробатики .Вис лежа, вис присев, сгибание и разгибание рук в висе, ходьба по гимнастической скамейке и бревну. |  |  | Формы организации –индивидуальная, групповая, поточная, фронтальная.  Методы обучения – словесные, практические, наглядные.  Технология обучения – здоровьесберегающая |
| 33 | | Гимнастика и основы акробатики .Вис лежа, вис присев, сгибание и разгибание рук в висе, ходьба по гимнастической скамейке и бревну. |  |  | Формы организации –индивидуальная, групповая, поточная, фронтальная.  Методы обучения – словесные, практические, наглядные.  Технология обучения – здоровьесберегающая |
| 34 | | Гимнастика и основы акробатики .Вис лежа, вис присев, сгибание и разгибание рук в висе, ходьба по гимнастической скамейке и бревну. |  |  | Формы организации –индивидуальная, групповая, поточная, фронтальная.  Методы обучения – словесные, Технология обучения -  Здоровьесберегающая. |
| ТЕМА РАЗДЕЛА 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| Формируемые и развиваемые УУД на раздел  (Л – личностные, Р – регулятивные, П – познавательные, К – коммуникативные)  Л-Добросовестное выполнения учебных заданий; Управления своими эмоциями; проявления культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физкультуры, игровой и соревновательной деятельности; Р-Обеспечения безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; отбор физических упражнений по их функциональной неправильности; уметь правильно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; передвижения красиво и легко и непринужденно; нахождения адекватных способов поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.; контроль и анализ эффективности занятий по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств;П-Формирования целей и задач занятий физическими упражнениями; осуществления судейства соревнований; содержания в порядке спортивного инвентаря и оборудования ,спортивной одежды, их подготовка к занятиям и спортивным соревнованием; К-Оказания помощи занимающимся при освоении новых двигательных действий; корректное объяснения и объективное оценивание техники выполнения новых двигательных действий, соблюдения правил игры и соревнований.Личностные | | | | | |
| 35 | | Развитие двигательных качеств |  |  | Формы организации –индивидуальная, групповая, поточная, фронтальная.  Методы обучения – словесные, практические, наглядные.  Технология обучения – здоровьесберегающая |
| 36 | | Развития двигательных качеств. |  |  | Формы организации –индивидуальная, групповая, поточная, фронтальная.  Методы обучения – словесные, практические, наглядные.  Технология обучения – здоровьесберегающая |
|  | | | | | |
| ТЕМА РАЗДЕЛА 5. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| Формируемые и развиваемые УУД на раздел  (Л – личностные, Р – регулятивные, П – познавательные, К – коммуникативные)  Л-Добросовестное выполнения учебных заданий; Управления своими эмоциями; проявления культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физкультуры, игровой и соревновательной деятельности; Р-Обеспечения безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; отбор физических упражнений по их функциональной неправильности; уметь правильно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; передвижения красиво и легко и непринужденно; нахождения адекватных способов поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.; контроль и анализ эффективности занятий по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств;П-Формирования целей и задач занятий физическими упражнениями; осуществления судейства соревнований; содержания в порядке спортивного инвентаря и оборудования ,спортивной одежды, их подготовка к занятиям и спортивным соревнованием; К-Оказания помощи занимающимся при освоении новых двигательных действий; корректное объяснения и объективное оценивание техники выполнения новых двигательных действий, соблюдения правил игры и соревнований. | | | | | |
| 37 | Лыжные гонки. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде. | |  |  | Формы организации – групповые, индивидуальные.  Методы обучения – практические (строго регламентируемые).  Технологии обучения – здоровьесберегающие. |
| 38 | Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход | |  |  | Формы организации – групповые, индивидуальные.  Методы обучения – практические (строго регламентируемые).  Технологии обучения – здоровьесберегающие. |
| 39 | Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход | |  |  | Формы организации – групповые, индивидуальные.  Методы обучения – практические (строго регламентируемые).  Технологии обучения – здоровьесберегающие. |
| 40 | Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход | |  |  | Формы организации – групповые, индивидуальные.  Методы обучения – практические (строго регламентируемые). Технологии обучения – здоровьесберегающие. |
| 41 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный ход. | |  |  | Формы организации – групповые, индивидуальные.  Методы обучения – практические (строго регламентируемые). Технологии обучения – здоровьесберегающие. |
| 42 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный ход. | |  |  | Формы организации – групповые, индивидуальные.  Методы обучения – практические (строго регламентируемые).  Технологии обучения – здоровьесберегающие. |
| 43 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный ход. | |  |  | Формы организации – групповые, индивидуальные.  Методы обучения – практические (строго регламентируемые).  Технологии обучения – здоровьесберегающие. |
| 44 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный ход. | |  |  | Формы организации – групповые, индивидуальные.  Методы обучения – практические (строго регламентируемые).  Технологии обучения – здоровьесберегающие. |
| 45 | Лыжные гонки. Преодоление подъёмов способом «полу ёлочка», «лесенка», «елочка». | |  |  | Формы организации – групповые, индивидуальные.  Методы обучения – практические (строго регламентируемые).  Технологии обучения – здоровьесберегающие. |
| 46 | Лыжные гонки. Преодоление подъёмов способом «полу ёлочка», «лесенка», «елочка». | |  |  | Формы организации – групповые, индивидуальные.  Методы обучения – практические (строго регламентируемые).  Технологии обучения – здоровьесберегающие. |
| 47 | Лыжные гонки. Преодоление подъёмов способом «полу ёлочка», «лесенка», «елочка». | |  |  | Формы организации – групповые, индивидуальные.  Методы обучения – практические (строго регламентируемые).  Технологии обучения – здоровьесберегающие. |
| 48 | Лыжные гонки. Преодоление подъёмов способом «полу ёлочка», «лесенка», «елочка». | |  |  | Формы организации – групповые, индивидуальные.  Методы обучения – практические (строго регламентируемые).  Технологии обучения – здоровьесберегающие. |
| 49 | Спортивные игры. Техника безопасности. Волейбол. Техника игры в волейбол (нижняя прямая подача). | |  |  | Формы организации – групповые, индивидуальные.  Методы обучения – практические (строго регламентируемые).  Технологии обучения – здоровьесберегающие. |
| 50 | Спортивные игры. Волейбол. Техника игры в волейбол (нижняя прямая подача). | |  |  | Формы организации – групповые, индивидуальные.  Методы обучения – практические (строго регламентируемые).  Технологии обучения – здоровьесберегающие. |
| 51 | Спортивные игры. Волейбол. Техника игры в волейбол (верхняя прямая подача) | |  |  | Формы организации – групповые, индивидуальные.  Методы обучения – практические (строго регламентируемые).  Технологии обучения – здоровьесберегающие. |
| 52 | Спортивные игры. Волейбол. Техника игры в волейбол (прием и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху) | |  |  | Формы организации – групповые, индивидуальные.  Методы обучения – практические (строго регламентируемые).  Технологии обучения – здоровьесберегающие. |
| 53 | Спортивные игры. Волейбол. Техника игры в волейбол (передача мяча в прыжке) | |  |  | Формы организации – групповые, индивидуальные.  Методы обучения – практические (строго регламентируемые).  Технологии обучения – здоровьесберегающие. |
| 54 | Спортивные игры. Волейбол. Техника игры в волейбол (передача мяча назад) | |  |  | Формы организации – групповые, индивидуальные.  Методы обучения – практические (строго регламентируемые).  Технологии обучения – здоровьесберегающие. |
| 55 | Спортивные игры. Волейбол. Техника игры в волейбол. Правила игры в волейбол | |  |  | Формы организации – групповые, индивидуальные.  Методы обучения – практические (строго регламентируемые).  Технологии обучения – здоровьесберегающие. |
| 56 | Спортивные игры. Волейбол. Техника игры в волейбол. Правила игры в волейбол | |  |  | Формы организации – групповые, индивидуальные.  Методы обучения – практические (строго регламентируемые).  Технологии обучения – здоровьесберегающие. |
| 57 | Спортивные игры. Волейбол. Техника игры в волейбол. Правила игры в волейбол | |  |  | Формы организации – групповые, индивидуальные.  Методы обучения – практические (строго регламентируемые).  Технологии обучения – здоровьесберегающие. |
| 58 | Спортивные игры. Волейбол. Техника игры в волейбол. Правила игры в волейбол | |  |  | Формы организации – групповые, индивидуальные.  Методы обучения – практические (строго регламентируемые).  Технологии обучения – здоровьесберегающие. |
| 59 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения (на выносливость(до 1км) | |  |  | Формы организации – групповые, индивидуальные.  Методы обучения – практические (строго регламентируемые).  Технологии обучения – здоровьесберегающие. |
| 60 | Легкая атлетика. Техника безопасности. Беговые и прыжковые упражнения на короткие дистанции 10-60м | |  |  | Формы организации – групповые, индивидуальные.  Методы обучения – практические (строго регламентируемые).  Технологии обучения – здоровьесберегающие. |
| 61 | Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения на короткие дистанции 10-60м | |  |  | Формы организации – групповые, индивидуальные.  Методы обучения – практические (строго регламентируемые).  Технологии обучения – здоровьесберегающие. |
| 62 | Легкая атлетика. Эстафеты с передачей эстафетной палочки с этапом до 60м | |  |  | Формы организации – групповые, индивидуальные.  Методы обучения – практические (строго регламентируемые).  Технологии обучения – здоровьесберегающие. |
| 63 | Легкая атлетика. Прыжковые упражнения (в длину способом "согнув ноги") | |  |  | Формы организации – групповые, индивидуальные.  Методы обучения – практические (строго регламентируемые).  Технологии обучения – здоровьесберегающие. |
| 64 | Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения (в длину способом"согнув ноги") | |  |  | Формы организации – групповые, индивидуальные.  Методы обучения – практические (строго регламентируемые).  Технологии обучения – здоровьесберегающие. |
| 65 | Легкая атлетика. Метания малого мяча на дальность с разбега. | |  |  | Формы организации – групповые.  Методы обучения – практические (строго или частично регламентируемые задания и упражнения).  Технологии обучения – здоровьесберегающие. |
| 66 | Легкая атлетика. Метания малого мяча на дальность с разбега. | |  |  | Формы организации – групповые.  Методы обучения – практические (строго или частично регламентируемые задания и упражнения).  Технологии обучения – здоровьесберегающие. |
| ТЕМА РАЗДЕЛА 3.Планирование занятий физической культуры. | | | | | |
| Формируемые и развиваемые УУД на раздел  (Л – личностные, Р – регулятивные, П – познавательные, К – коммуникативные)  Л-Добросовестное выполнения учебных заданий; Управления своими эмоциями; проявления культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физкультуры, игровой и соревновательной деятельности; Р-Обеспечения безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; отбор физических упражнений по их функциональной неправильности; уметь правильно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; передвижения красиво и легко и непринужденно; нахождения адекватных способов поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.; контроль и анализ эффективности занятий по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств;П-Формирования целей и задач занятий физическими упражнениями; осуществления судейства соревнований; содержания в порядке спортивного инвентаря и оборудования ,спортивной одежды, их подготовка к занятиям и спортивным соревнованием; К-Оказания помощи занимающимся при освоении новых двигательных действий; корректное объяснения и объективное оценивание техники выполнения новых двигательных действий, соблюдения правил игры и соревнований.Личностные | | | | | |
| 67 | | Определение собственного типа телосложения. |  |  | Формы организации –индивидуальная, групповая, поточная, фронтальная.  Методы обучения – словесные, практические, наглядные.  Технология обучения – здоровьесберегающая |
| 68 | | Оценка собственной физической подготовленности. |  |  | Формы организации –индивидуальная, групповая, поточная, фронтальная.  Методы обучения – словесные, практические, наглядные.  Технология обучения – здоровьесберегающая |
|  | | Всего уроков 68 |  |  |  |

**СПОСОБЫ И ФОРМЫ ОЦЕНИВАНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Основы знаний (1,2,3,4,5 раздел)**

Оценивая знания обучающихся, учитывают их глубину и полноту, аргументированность изложения, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» - плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

Для оценивания знаний могут быть использованы следующие **методы**:

*Метод опроса* применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

*Программированный метод* заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является *демонстрация знаний* учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**Спортивно оздоровительная деятельность (5 раздел)**

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, про контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно- оздоровительной деятельности.

**Перечень грубых и незначительных ошибок при выполнении двигательных заданий**

Ходьба обычная

Грубые ошибки: согнутые в коленях ноги; наклон туло­вища вперёд; поперечные движения руками; длина шага менее двух стоп; подпрыгивание.

Незначительные ошибки: неправильное положение головы (наклон вперёд, назад, влево, вправо); неправильные по­ложения пальцев рук; неправильная постановка стоп.

Бег по прямой

Грубые ошибки: неполное разгибание ноги в коленном и голеностопном суставах; отсутствие «складывания» маховой но­ги, чрезмерный наклон туловища вперёд; излишнее перемеще­ние плеч вправо-влево (раскачивание); ширина шага менее шести стоп, замедленность.

Незначительные ошибки: неправильные положения пальцев рук, головы, стопы; движение рук в локтевых и плече­вых суставах; отведение бедра маховой ноги.

Метание малого мяча с места (в цель и на дальность)

Грубые ошибки: отклонения от и. п.; метание без хлесто-образного движения кисти метающей руки; метание без переме­щения на впереди стоящую ногу; излишний наклон вперёд после броска; переход стартовой линии.

Незначительные ошибки: положение свободной руки, стоп, головы; наклон в сторону после броска; положение мета­ющей руки после броска; траектория броска.

Прыжок в длину с места

Грубые ошибки: отсутствие подготовительных движений; неполное отталкивание; низкая траектория; неустойчивое при­земление; жёсткое приземление.

Незначительные ошибки: положение стоп; малая (или [излишняя) амплитуда подготовительных движений; положение рук и стоп при приземлении.

Прыжок в длину с разбега

Грубые ошибки: отсутствие вылета «в шаге», равновесия полёте, равновесия при приземлении; низкая траектория; снижение скорости разбега перед отталкиванием (семенящие или растянутые шаги).

Незначительные ошибки: отклонение в направлении отталкивания; положение стоп; малая (или излишняя) амплитуда подготовительных движений; неправильное положение стоп при приземлении.

Прыжок в высоту с разбега

Грубые ошибки: ошибка в постановке толчковой ноги (далеко или близко по отношению к планке); отсутствие выра­женного отталкивания в сочетании с махом; нарушение поло­жения над планкой; отсутствие ухода от планки; отталкивание с замедлением скорости разбега; приземление на толчковую но­гу или обе ноги; плоская траектория прыжка; отсутствие ритма разбега.

Незначительные ошибки: смещение места отталки­вания к середине планки; мах согнутой ногой; неправильное положение головы; неправильная амплитуда движений рук; не­правильное положение туловища над планкой; неправильное направление движения маховой ногой; неправильное положе­ние стопы маховой ноги; неправильное положение стопы толч­ковой ноги на месте отталкивания.

Опорный прыжок согнув ноги с разбега

Грубые ошибки: отталкивание одной ногой; задержка от­талкивания руками от преодолеваемого препятствия; отсутствие безопорной фазы; неустойчивость приземления; жёсткое призем­ление; касание ногами преодолеваемого препятствия.

Незначительные ошибки: снижение скорости разбега перед отталкиванием; неправильное положение ног в безопорной фазе, положение туловища в фазе опоры, положение рук во вре­мя приземления; расстояние между стопами во время приземления.

Кувырок (вперёд-назад)

Грубые ошибки: отсутствие группировки; замедленный темп выполнения; потеря равновесия после выполнения кувыр­ка; отсутствие прямолинейности движения; помощь руками; вы­полнение по разделениям; жёсткое выполнение; растянутое вы­полнение.

Незначительные ошибки: варианты и. п.; варианты ко­нечного положения; разведение ног.

Передача мяча двумя руками от груди

Грубые ошибки: отсутствие движения кистями; руки пол­ностью не выпрямляются; нет согласованного движения рук и ног; незначительное усилие в броске; неточность передачи.

Незначительные ошибки: вариантность траектории броска; неправильное положение ног перед броском; шаг после броска; отклонения мяча от точки передачи в пределах вытяну­той руки партнёра, которому передают мяч.

Приём мяча двумя руками

Грубые ошибки: руки не вытягиваются навстречу летяще­му мячу; нет движения рук к себе после ловли мяча; нет захвата мяча кистями.

Незначительные ошибки: неправильное положение рук перед приёмом; неправильное положение ног перед приёмом; каса­ние мячом туловища; неправильное положение кистей после приё­ма мяча.

Ведение мяча в движении

Грубые ошибки: перемещение мяча ударами кисти без захлёстывающего движения кистью; отскоки мяча разной высо­ты; натыкание на отскочивший мяч; замедленный темп ведения; остановки; несоблюдение задаваемого направления движения.

Незначительные ошибки: неправильные положения ту­ловища, ног, головы; слишком быстрый или слишком медленный темп ведения мяча.

Бросок мяча одной рукой сверху

Грубые ошибки: отклонения от и. п.; не полностью вы­прямляется рука; нет движения кистью; нет вращения мяча; нет сочетания движения рук и ног; нет криволинейности траектории.

Незначительные ошибки: неправильное положение ног перед броском, после броска; неправильное положение го­ловы, свободной от броска руки; неправильный темп выполнения броска.

Попеременный двухшажный ход

Грубые ошибки: двухопорное скольжение; несогласован­ность движений рук и ног; передвижение на прямых ногах; уко­роченная амплитуда движений; использование палок не для от­талкивания, а для сохранения равновесия; отклонения от позы лыжника; слабое усилие в отталкивании.

Незначительные ошибки: неправильное положение рук при постановке палок; угол постановки палки; движение кисти в момент окончания отталкивания палкой; неправильное положение лыжи после отталкивания; неправильное положение ноги после отталкивания.

Подъём «ёлочкой»

Грубые ошибки: отсутствие упора на внутреннее ребро лыжи; положение лыж друг на друга; остановка в движении подъёма; отсутствие упора на палки, согласованности движений рук и ног.

Незначительные ошибки: неправильные положения го­ловы, рук, туловища; замедленный темп подъёма.

Спуск с горок

Грубые ошибки: отклонения от позы лыжника; неустой­чивость равновесия.

Незначительные ошибки: неправильные положения го­ловы, рук, стоп по отношению друг к другу; касание (не упор) палками снега.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | | | Форма изменений  (объединение тем, коррекция за счет резервного времени и т.д.) | | Причина изменений  (б/л учителя, отмена занятий по приказу и т.д.) |
| урока, который требует изменений | | урока, который содержит изменения |
|  | |  |  | |  |
| Изменения разрешены. Приказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | | | | | |
|  | |  |  | |  |
| Изменения разрешены. Приказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | | | | | |
|  | |  |  | |  |
| Изменения разрешены. Приказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | | | | | |
|  |  | | |  |  |
| Изменения разрешены. Приказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | | | | | |

**ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**