

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 108 »

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения учителей физической
культуры
Протокол № от
Руководитель МО

А.Н.Исаков

«Утверждаю»
Директор МАОУ «СОШ № 108»

Е.А.Звегинцева

Рабочая программа по физической культуре
для 5 класса
3 часа в неделю (всего 102 часа)

Пермь

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014г.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, целью школьного физического воспитания 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.

Цель учебного предмета «Физическая культура» в основной школе – формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно- оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На уроках физической культуры решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Большое значение в этом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных

ориентаций на здоровый образ жизни.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своём предметном содержании направлен на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион и т.д.), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные, и т. д.);
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному и от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня , самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- *гуманизация* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитию навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- Уроки физической культуры;
- Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- Самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашнее занятия).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

Уроки с образовательно-познавательной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий

определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса-воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для отдельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно

сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов.

Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5—6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом. Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5—7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

Отличительными особенностями целевых уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7—9 мин); использование двух режимов нагрузки — развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5—9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

3. МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 75 ч, в 6 классе — 75 ч, в 7 классе — 75 ч, в 8 классе — 75 ч, в 9 классе — 75 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 525 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину,

прошлое и настоящее многонационального народа России;

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

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном

темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

«демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей»;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения,

неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

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

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

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

В области нравственной культуры:

- » способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

5.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. 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).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Авторская	Рабочая	Количество часов						
			Классы						
			5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс		
Базовая часть	75	75	75	75	75	75	75	75	
Знания о физической культуре	В процессе уроков								
Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18	18	18	18	
Легкая атлетика	21	21	21	21	21	21	21	21	
Лыжная подготовка	18		-	-	-	-	-	-	
Кроссовая подготовка		18	18	18	18	18	18	18	
Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18	18	18	18	
Вариативная часть	30	27	27	27	27	27	27	27	
Спортивные игры (баскетбол, футбол)			27	27	27	18	18		
Элементы единоборства						9	9		
Общее количество часов	105	102	102	102	102	102	102	102	
ИТОГО	525		510 часов						

Для бесснежных районов лыжная подготовка заменяется кроссовой.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

Тематическое планирование 5 класс

№ п.п	Кол-во часов на тему	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся (уметь, знать)	Вид контроля	ДЗ
1	5	ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Вводный	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (до 30-40 м). Встречные эстафеты. СБУ. Подвижная игра «Вызов номера».	Знать правила ТБ. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Текущий	Передача эстафетной палочки
2		Совершенствование техники спринтерского бега.	Изучение НМ	Бег. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (до 30-40 м). Встречные эстафеты. Подвижная игра «Вызов номера».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Текущий	Высокий старт
3		Совершенствование	Комбиниру	Бег. ОРУ. СБУ. Высокий старт до 10-15	Уметь правильно выполнять	Текущий	Высокий старт

		техники спринтерского бега.	ванный	м, бег с ускорением до 40-50 м. Эстафеты. Подвижная игра «Вызов номера».	основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)		
4		Сдача контрольного норматива – бег 30 м.	Комбинированный	Бег. ОРУ. СБУ. Высокий старт. Бег с ускорением до 50-60 м. Бег 30 м на результат. Подвижные игры.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Оценка -30 м	Высокий старт
5		Совершенствование техники спринтерского бега.	Комбинированный	Бег. ОРУ. СБУ. Скоростной бег до 40 м. Подвижные игры. Челночный бег.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Техника бега на короткие дистанции
6		Сдача контрольного норматива – бег 60 м.	Комбинированный	Бег. ОРУ. СБУ. Высокий старт. Бег с ускорением до 50-60 м. Бег 60 м на результат. Подвижные игры.	Уметь бегать с максимальной скоростью	Оценка – 60 м	Техника бега на короткие дистанции
7	4	Обучение прыжку в длину с разбега.	Совершенствование	Кросс. ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Отталкивание. Бег с изменением скорости.	Уметь правильно прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность	Текущий	Подтягивание в висе
8		Совершенствование техники прыжку в длину с разбега. Метание малого мяча	Совершенствование	Кросс. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Метание мяча на дальность на заданное расстояние.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч.	Текущий	Подтягивание в висе
9		Совершенствование техники прыжку в длину с разбега. Метание малого мяча	Комбинированный	Кросс. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Приземление. Метание мяча на дальность.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч	Текущий	Подтягивание в висе
10		Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	Совершенствование	Кросс. Прыжок в длину с разбега на результат.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч	Оценка прыжка в длину	Вис на перекладине
11	2	Обучение бегу на средние дистанции.	Комбинированный	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Бег 1000 м. Подвижная игра «салки».	Уметь бегать на дистанцию 1000 м.	Текущий	Вис на перекладине
12		Обучение бегу на средние дистанции. 300 м.	Совершенствование	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Бег 300 м. Подвижная игра «салки».	Уметь бегать на дистанцию 1000 м.	Оценка 300 м	Вис на перекладине
13	4	Обучение бегу по пересечённой местности.	Изучение НМ	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижная игра «невод». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Текущий	Вис на перекладине

14		Совершенствование бега по пересеченной местности	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). ОРУ в движении. Подвижная игра «перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Текущий	Вис на перекладине
15		Совершенствование бега по пересеченной местности	Комбинированный	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенёчки». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Текущий	Вис на перекладине
16		Контроль бега по пересечённой местности. 1000 м.	Учётный	Бег 1000 м. ОРУ. Подвижная игра «через кочки и пенёчки».	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Оценка 1000 м	Вис на перекладине
17	10	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком.	Изучение НМ	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Остановка прыжком. Бег. ОРУ. Развитие координационных способностей. Правила игры.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	Правила игры баскетбол
18		Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком.	Комбинированный	Бег. ОРУ. Стойка и передвижения. Остановка прыжком. Ведение мяча. Развитие координационных способностей. Правила игры	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	Правила игры баскетбол
19		Ведение мяча на месте и разной высотой отскока.	Совершенствование	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	Правила игры баскетбол
20		Ловля мяча двумя руками от груди двумя руками на месте и в парах.	Совершенствование	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля мяча двумя руками от груди двумя руками на месте и в парах	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	Правила игры баскетбол
21		Бросок двумя руками от головы с места.	Комбинированный	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок двумя руками от головы с места.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	Правила игры баскетбол
22		Совершенствование техники изученных элементов баскетбола.	Совершенствование	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	Правила игры баскетбол
23		Броски одной рукой от плеча.	Совершенствование	Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок). Позиционное нападение.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	Правила игры баскетбол
24		Закрепление техники элементов баскетбола.	Совершенствование	Комбинация из освоенных элементов. Позиционное нападение 5:0. Учебно-	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	Правила игры баскетбол

				тренировочная игра.			
25		Вырывание и выбивание.	Комбинированный	Бег. ОРУ. Позиционное нападение 5:0. Вырывание и выбивание мяча. Учебно-тренировочная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	Правила игры баскетбол
26		Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков	Комбинированный	Бег. ОРУ. Нападение быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных элементов. Уч.- тр. игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	Правила игры баскетбол
27		Нападение быстрым прорывом	Совершенствование	Бег. ОРУ. Совершенствование ранее изученных элементов. Учебно-тренировочная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	Правила игры баскетбол
28 (1)	5	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы.	Изучение НМ	ТБ. Перестроение из колонны по одному дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. Подвижная игра запрещённое движение.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Подтягивание
29 (2)		Совершенствование техники висов.	Совершенствование	ОРУ в движении. Перестроение из колонны по одному дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор».	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Подтягивание
30 (3)		Совершенствование техники висов.	Совершенствование	ОРУ в движении. Перестроение из колонны сведением и слиянием. Висы. Подтягивание Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Фигуры».	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Подтягивание
31 (4)		Совершенствование техники висов.	Изучение НМ	ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Эстафета «Верёвочка под ногами»	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Подтягивание
32 (5)		Контрольный урок – висы.	Совершенствование	ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Оценка-висы	Подтягивание

33 (6)	5	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	Комбинированный	Перестроения из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с предметами. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Подтягивание
34 (7)		Совершенствование техники опорного прыжка.	Изучение НМ	Перестроения из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с предметами. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Прыжки по полоскам». Развитие	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Подтягивание
35 (8)		Совершенствование техники опорного прыжка.	Комбинированный	Перестроения из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с предметами. Прыжок ноги врозь. ПИ «Удочка». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Подтягивание
36 (9)		Совершенствование техники опорного прыжка.	Комбинированный	Перестроения из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. ОРУ с предметами. Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Сгибание рук в упоре лёжа
37 (10)		Контрольный урок – опорного прыжка.	Комбинированный	Перестроения из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. ОРУ с предметами. Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Оценка-опорный прыжок	Сгибание рук в упоре лёжа
38 (11)	5	Акробатика. Обучение кувырку вперёд.	Изучение НМ	ОРУ в движении. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять кувырок вперёд.	Текущий	Сгибание рук в упоре лёжа
39 (12)		Обучение кувырку назад	Комбинированный	ОРУ в движении. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперёд, назад. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «два лагеря»	Уметь выполнять кувырки вперёд и назад.	Текущий	Сгибание рук в упоре лёжа
40		Обучение стойке на	Комбинированный	ОРУ в движении. Строевой шаг.	Уметь выполнять кувырки, стойку	Текущий	Сгибание рук в

(13)		лопатках.	ванный	Повороты на месте. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «челнок»	на лопатках.		упоре лёжа
41 (14)		Совершенствование техники кувырков, стойки на лопатках	Комбинированный	ОРУ в движении. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «бездомный заяц»	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Текущий	Сгибание рук в упоре лёжа
42 (15)		Контрольный урок – комбинация из изученных элементов	Комбинированный	ОРУ в движении. Строевой шаг. Повороты на месте. Комбинация из изученных элементов. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «бездомный заяц»	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Оценка-акробатика	Сгибание рук в упоре лёжа
43 (16)		Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.		ОРУ в движении. Круговая тренировка. Развитие силовых способностей. сгибание разгибание рук в упоре.	Знать и уметь правила проведения тестирования сгибание разгибание рук в упоре	Оценка сгибание рук в упоре лёжа	Поднимание туловища из положения лёжа
44 (17)		Упражнения в равновесии		ОРУ. Ходьба на носках, пятках. По скамейке. Эстафеты из различных ИП.	Знать уметь выполнять упражнения в равновесии ходьба на носках поворот, прыжки со сменой ног.	текущий	Поднимание туловища из положения лёжа
45 (18)		Прыжки через скакалку. Комбинация из прыжков через скакалку	Комбинированный	ОРУ. Повороты на месте. Разучивание различных видов прыжков через скакалку. Комбинация из прыжков через скакалку.	Знать и уметь выполнять прыжки через скакалку.	Оценка комбинации прыжков через ск-ку	Поднимание туловища из положения лёжа
46 (19)		Тестирование прыжка через скакалку за 30 сек	Совершенствование	ОРУ. Повороты на месте. Разучивание различных видов прыжков через скакалку. Комбинация из прыжков через скакалку. Прыжки через скакалку за 30 сек.	Знать как выполняются прыжки со скакалкой за 30 сек.	Оценка прыжков через скакалку 30 сек	Поднимание туловища из положения лёжа
47 (20)		Лазанье по канату в два приема	Совершенствование	ОРУ в парах. Строевой шаг. Повороты на месте. Лазание по канату. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа.	Знать и уметь лазать по канату в два и три приема		Поднимание туловища из положения лёжа
48 (21)		Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема	Комбинированный	ОРУ в парах. Строевой шаг. Повороты на месте. Лазание по канату. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа.	Знать и уметь лазать по канату в два и три приема	Оценка лазания по канату	Поднимание туловища из положения лёжа
49 (1)	21	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Встречные эстафеты на лыжах.	Вводный	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Правила переноски лыж. Встречные эстафеты на лыжах.	Знать температурный режим Уметь переносить лыжи.	Текущий	Закаливание

50 (2)		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода (ПДХ).	Совершенство вание	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода (ПДХ). Прохождение дистанции 1 км.	Уметь выполнять применять ПДХ при прохождении дистанции.	Текущий	Закаливание
51 (3)		Совершенствование техники одновременного бесшажного хода (ОБХ).	Совершенство вание	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода (ОБХ) и ПДХ. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь выполнять применять ПДХ и ОДХ при прохождении дистанции.	Текущий	Техника лыжных ходов
52 (4)		Совершенствование техники ПДХ. И ОБХ.	Совершенство вание	Совершенствование техники ПДХ. Закрепление техники ОБХ. Прохождение дистанции 1км.	Уметь применять ПДХ и ОДХ при прохождении дистанции.	Текущий	Техника лыжных ходов
53 (5)		Совершенствование техники ПДХ и ОБХ.	Совершенство вание	Совершенствование техники ПДХ и ОБХ. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь применять ПДХ и ОДХ при прохождении дистанции.	Текущий	Техника лыжных ходов
54 (6)		Совершенствование техники ПДХ и ОБХ.	Совершенство вание	Совершенствование техники ПДХ и ОБХ. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь применять ПДХ и ОДХ при прохождении дистанции.	Текущий	Техника лыжных ходов
55 (7)		Контрольный урок- попеременный двухшажный ход.	Комбиниро ванный	Техника ПДХ на результат. Совершенствование ОБХ. Встречные эстафеты.	Уметь применять ПДХ и ОДХ при прохождении дистанции.	Оценка ПДХ	Техника лыжных ходов
56 (8)		Подъём «поуёлочкой». Спуск со склона.	Комбиниро ванный	Совершенствование техники ОБХ. Подъём «поуёлочкой». Спуск со склона. Прохождение дистанции 1 км с применением изученных ходов.	Уметь применять ПДХ и ОДХ подъёмы и спуски при прохождении дистанции.	Текущий	Техника лыжных ходов
57 (9)		Контрольный урок- одновременный бесшажный ход.	Комбиниро ванный	Техника ОБХ на результат. Подъём «полуёлочкой». Спуск со склона. Прохождение дистанции 2 км с применением изученных ходов.	Уметь применять ПДХ и ОДХ подъёмы и спуски при прохождении дистанции.	Оценка ОБХ	Техника лыжных ходов
58 (10)		Подъём «полуёлочкой». Спуск со склона.	Совершенство вание	Подъём «полуёлочкой». Спуск со склона. Прохождение дистанции 2 км с применением изученных ходов	Уметь применять ПДХ и ОДХ подъёмы и спуски при прохождении дистанции	Текущий	Техника лыжных ходов
59 (11)		Торможение «плугом».	Изучение НМ	Торможение «плугом». Подъём «полуёлочкой». Спуск со склона. Прохождение дистанции 2 км с применением изученных ходов.	Уметь применять лыжные ходы, подъёмы, спуски и торможения.	Текущий	Техника лыжных ходов
60 (12)		Торможение «плугом». Повороты переступанием.	Комбиниро ванный	Торможение «плугом». Подъём «полуёлочкой». Спуск со склона. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км с применением изученных ходов.	Уметь применять лыжные ходы, подъёмы, спуски и торможения	Текущий	Техника лыжных ходов
61 (13)		Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км.	Совершенство вание	Торможение «плугом». Подъём «полуёлочкой». Спуск со склона. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км с применением	Уметь применять лыжные ходы, подъёмы, спуски и торможения	Текущий	Техника лыжных ходов

				изученных ходов.			
62 (14)		Преодоление препятствий на лыжах.	Комбинированный	Преодоление препятствий на лыжах. Круговые эстафеты с этапом 150 м. Прохождение дистанции с учётом рельефа местности.	Уметь применять лыжные ходы, подъёмы, спуски и торможения	Текущий	Техника лыжных ходов
63 (15)		Прохождение дистанции 2 км с применением изученных ходов.	Совершенствование	Прохождение дистанции 2 км с применением изученных ходов с учётом рельефа местности.	Уметь применять лыжные ходы, подъёмы, спуски и торможения	Текущий	Техника лыжных ходов
64 (16)		Прохождение дистанции 1 км на результат.	Учётный	Прохождение дистанции 1 км на результат. Встречные эстафеты.	Уметь применять лыжные ходы, подъёмы, спуски и торможения	Текущий	Упражнения с гантелями
65 (17)		Преодоление бугров и впадин.	Комбинированный	Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 2 км с учетом рельефа местности.	Уметь применять лыжные ходы, подъёмы, спуски и торможения	Текущий	Упражнения с гантелями
66 (18)		Преодоление бугров и впадин.	Совершенствование	Преодоление бугров и впадин. Игры на лыжах. Прохождение дистанции с учетом рельефа местности.	Уметь применять лыжные ходы, подъёмы, спуски и торможения	Текущий	Упражнения с гантелями
67 (19)		Прохождение дистанции до 4 км.	Совершенствование	Эстафеты. Прохождение дистанции до 4 км с учётом рельефа местности.	Уметь применять лыжные ходы, подъёмы, спуски и торможения	Текущий	Упражнения с гантелями
68 (20)		Прохождение дистанции 3 км без учёта времени.	Совершенствование	Прохождение дистанции 3 км без учёта времени с учётом рельефа местности. Подвижные игры.	Уметь применять лыжные ходы, подъёмы, спуски и торможения	Текущий	Упражнения с гантелями
69 (21)		Закрепление техники изученных ходов, подъёмов, спусков.	Совершенствование	Совершенствование техники изученных ходов, подъёмов, спусков, торможения, поворотов.	Уметь применять лыжные ходы, подъёмы, спуски и торможения	Текущий	Упражнения с гантелями
70 (22)	2	Метание набивного мяча.	Комбинированный	ОРУ в парах. Метание набивного мяча. Подвижная игра «Кто дальше?». Развитие координации движений.	Уметь выполнять бросок мяча сидя на полу	Текущий	Упражнения с гантелями
71 (23)		Контрольный урок - метание набивного мяча.	Комбинированный	ОРУ в парах. Метание набивного мяча. Подвижная игра «Меткий стрелок» Развитие координации движений	Уметь выполнять бросок мяча сидя на полу	Оценка метания набивного мяча	Упражнения с гантелями
72 (24)	4	Обучение прыжку в высоту.	Изучение НМ	ОРУ. Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «С кочки на кочку».	Уметь подбирать разбег и выполнять прыжок	Текущий	УГГ
73 (25)		Совершенствование прыжка в высоту.	Совершенствование	ОРУ. Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	Уметь подбирать разбег и выполнять прыжок	Текущий	УГГ
74 (26)		Совершенствование прыжка в высоту.	Совершенствование	Бег. ОРУ. Прыжок в высоту. Подвижные игры.	Уметь подбирать разбег и выполнять прыжок	Текущий	УГГ

75 (27)		Контрольный урок - прыжок в высоту.	Совершенство	Бег. ОРУ. Прыжок в высоту. Подвижные игры.	Уметь подбирать разбег и выполнять прыжок	Оценка прыжка в высоту	УГГ
76 (28)	12	ТБ на уроках по волейболу. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	Изучение НМ	ОРУ. ТБ. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Эстафеты.	Знать правила игры Уметь играть по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	Текущий	Правила игры волейбол
77 (29)		Передача двумя руками сверху на месте.	Совершенство	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. ОРУ. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	Знать правила игры Уметь играть по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	Текущий	Правила игры волейбол
78 (30)		Передача двумя руками сверху на месте.	Совершенство	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола. Игра по упрощённым правилам.	Знать правила игры Уметь играть по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	Текущий	Правила игры волейбол
79 (1)		Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд.	Комбинированный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Игра по упрощённым правилам.	Знать правила игры Уметь играть по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	текущий	Правила игры волейбол
80 (2)		Передача мяча над собой и через сетку	Комбинированный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Игра по упрощённым правилам.	Знать правила игры Уметь играть по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	Текущий	Правила игры волейбол
81 (3)		Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками	Комбинированный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Игра по упрощённым правилам.	Знать правила игры Уметь играть по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	Оценка передачи мяча сверху	Правила игры волейбол
82 (4)		Прием мяча двумя руками снизу	Комбинированный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра по упрощённым правилам.	Знать правила игры Уметь играть по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	Текущий	Правила игры волейбол
83 (5)		Прием мяча через сетку	Комбинированный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Учебная игра. Игра по упрощённым правилам.	Знать правила игры Уметь играть по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	Текущий	Правила игры волейбол
84 (6)		Нижняя прямая подача с 4 м.	Комбинированный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.	Знать правила игры Уметь играть по упрощённым	Текущий	Правила игры волейбол

				Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 4 м. Игра по упрощённым правилам.	правилам, выполнять технические приёмы.		
85 (7)		Нижняя прямая подача с 6 м.	Комбинированный	Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Учебная игра. Игра по упрощённым правилам.	Знать правила игры Уметь играть по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	Текущий	Правила игры волейбол
86 (8)		Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	Комбинированный	Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Учебная игра. Игра по упрощённым правилам.	Знать правила игры Уметь играть по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	Оценка НПП	Правила игры волейбол
87 (9)		Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам	Комбинированный	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра по упрощённым правилам.	Знать правила игры Уметь играть по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	Текущий	Правила игры волейбол
88 (10)	4	Круговая тренировка.	Совершенствование	Бег. ОРУ. Круговая тренировка. Эстафеты с элементами спортивных игр.	Уметь применять полученные ранее знания.	Текущий	Упражнение «Пистолет»
89 (11)		ТБ. Кроссовый бег 12 мин.	Комбинированный.	ТБ. Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры.	Уметь распределять силы на дистанции	Текущий	Упражнение «Пистолет»
90 (12)		Кроссовый бег 14 мин.	Комбинированный	Равномерный бег 14 мин. ОРУ. СБУ. Челночный бег 3x10 м.	Уметь применять полученные знания.	Текущий	Упражнение «Пистолет»
91 13		Кроссовый бег 16 мин.	Учётный	Равномерный бег 16 мин ОРУ. СБУ. Бег с изменением скорости, направления движения. Бег 1000 м.	Уметь контролировать свою силу	Текущий	Упражнение «Пистолет»
92 (14)	4	Высокий старт. Бег с ускорением 30-40 м.	Комбинированный.	Высокий старт. Бег с ускорением 30-40 м. Встречные эстафеты. Старты из различных ИП. ОРУ. СБУ.	Уметь бегать с максимальной скоростью	Текущий	Упражнение «Пистолет»
93 (15)		Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м. Эстафеты.	Совершенствование	Кросс. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м. Эстафеты. ОРУ. СБУ.	Уметь бегать с максимальной скоростью	Текущий	Упражнение «Пистолет»
94 (16)		Бег с ускорением 50-60 м. Метание малого мяча в цель.	Комбинированный	Кросс. Бег с ускорением 50-60 м. Метание малого мяча в цель.	Уметь бегать с максимальной скоростью	Текущий	Упражнение «Пистолет»
95 (17)		Бег 60 м на результат. Метание малого мяча на дальность.	Комбинированный	Кросс. Бег 60 м на результат. Метание малого мяча на дальность. ОРУ. СБУ. Подвижная игра «Меткий стрелок»	Уметь бегать с максимальной скоростью	Текущий	Упражнение «Пистолет»

96 (18)	4	Метание малого мяча. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	Комбинированный	Кросс. Метание малого мяча на результат. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Подвижная игра «Ловкий заяц».	Уметь прыгать в длину	Текущий	Упражнение «Пистолет»
97 (19)		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	Совершенствование	Кросс. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. ОРУ. СБУ. Подвижная игра «С кочки на кочку».	Уметь прыгать в длину	Текущий	Упражнение «Пистолет»
98 (20)		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	Совершенствование	Кросс. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Развитие выносливости. ОРУ СБУ. Подвижная игра «Два мороза»	Уметь прыгать в длину	Текущий	Правила поведения на воде
99 (21)		Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	Комбинированный	Кросс. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат. ОРУ. СБУ. Эстафеты по кругу.	Уметь прыгать в длину	Текущий	Правила поведения на воде
100 (22)	3	Метание малого мяча на дальность с 4 -5 бросковых шагов	Учётный	Бег. ОРУ. Метание малого мяча на заданное расстояние, на дальность. Подвижные игры.	Уметь выполнять метание мяча	Текущий	Правила поведения на воде
101 (23)		Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	Совершенствование	Бег. ОРУ. Подвижные игры. Метание малого мяча на дальность	Уметь выполнять метание мяча	Текущий	Правила поведения на воде
102 (24)		Эстафеты с элементами спортивных игр.	Совершенствование	Бег. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты с элементами спортивных игр.	Уметь применять правила игр	Текущий	Правила поведения на воде

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 108 »

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения учителей физической
культуры
Протокол № от
Руководитель МО

А.Н.Исаков

«Утверждаю»
Директор МАОУ «СОШ № 108»

Е.А.Звегинцева

Рабочая программа по физической культуре
для 6 класса
3 часа в неделю (всего 102 часа)

Составитель:
учитель Физической культуры
Попова Людмила Геннадьевна

2016 – 2017 учебный год

Пермь

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014г.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, целью школьного физического воспитания 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.

Цель учебного предмета «Физическая культура» в основной школе – формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно- оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На уроках физической культуры решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки.

Большое значение в этом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ

жизни.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своём предметном содержании направлен на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион и т.д.), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные, и т. д.);
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному и от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня , самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- *гуманизация* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитию навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- Уроки физической культуры;
- Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- Самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашнее занятия).
Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:
Уроки с образовательно-познавательной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий

определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса-воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для отдельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно

сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов.

Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5—6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом. Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5—7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

Отличительными особенностями целевых уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7—9 мин); использование двух режимов нагрузки — развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5—9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

3. МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 75 ч, в 6 классе — 75 ч, в 7 классе — 75 ч, в 8 классе — 75 ч, в 9 классе — 75 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 525 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их

возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

«демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей»;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной

деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
 - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
 - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- « умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками,

исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и

функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- » способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от

индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

5.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. 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).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Авторская	Рабочая	Количество часов						
			Классы						
			5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс		
Базовая часть	75	75	75	75	75	75	75	75	
Знания о физической культуре	В процессе уроков								
Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18	18	18	18	
Легкая атлетика	21	21	21	21	21	21	21	21	
Лыжная подготовка	18		-	-	-	-	-	-	
Кроссовая подготовка		18	18	18	18	18	18	18	
Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18	18	18	18	
Вариативная часть	30	27	27	27	27	27	27	27	
Спортивные игры (баскетбол, футбол)			27	27	27	18	18		
Элементы единоборства						9	9		
Общее количество часов	105	102	102	102	102	102	102	102	
ИТОГО	525		510 часов						

Для бесснежных районов лыжная подготовка заменяется кроссовой.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

6 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

Тематическое планирование 6 класс

№ п.п	Кол-во часов на тему	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся (уметь, знать)	Вид контроля	ДЗ
1	5	ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Вводный	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (до 15-30 м), бег с ускорением (до 40-50 м). Встречные эстафеты. СБУ. Подвижная игра «Вызов номера».	Знать правила ТБ. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Текущий	Передача эстафетной палочки
2		Совершенствование техники спринтерского	Изучение НМ	Бег. Высокий старт (до 15-30 м), бег с ускорением (до 40-50 м). Встречные	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и	Текущий	Высокий старт

		бега.		эстафеты. Подвижная игра «Вызов номера».	беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)		
3		Совершенствование техники спринтерского бега.	Комбинированный	Бег. ОРУ. СБУ. Высокий старт (до 15-30 м), бег с ускорением до 40-50 м. Эстафеты. Подвижная игра «Вызов номера».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Текущий	Высокий старт
4		Сдача контрольного норматива – бег 30 м.	Комбинированный	Бег. ОРУ. СБУ. Высокий старт. Бег с ускорением до 50-60 м. Бег 30 м на результат. Подвижные игры.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Оценка -30 м	Высокий старт
5		Совершенствование техники спринтерского бега.	Комбинированный	Бег. ОРУ. СБУ. Скоростной бег до 40 м. Подвижные игры. Челночный бег.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Техника бега на короткие дистанции
6		Сдача контрольного норматива – бег 60 м.	Комбинированный	Бег. ОРУ. СБУ. Высокий старт. Бег с ускорением до 50-60 м. Бег 60 м на результат. Подвижные игры.	Уметь бегать с максимальной скоростью	Оценка – 60 м	Техника бега на короткие дистанции
7	4	Обучение прыжку в длину с разбега.	Совершенствование	Кросс. ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Отталкивание. Бег с изменением скорости.	Уметь правильно прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность	Текущий	Подтягивание в висе
8		Совершенствование техники прыжку в длину с разбега. Метание малого мяча	Совершенствование	Кросс. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Метание мяча на дальность на заданное расстояние.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч.	Текущий	Подтягивание в висе
9		Совершенствование техники прыжку в длину с разбега. Метание малого мяча	Комбинированный	Кросс. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Приземление. Метание мяча на дальность.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч	Текущий	Подтягивание в висе
10		Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	Совершенствование	Кросс. Прыжок в длину с разбега на результат.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч	Оценка прыжка в длину	
11	2	Обучение бегу на средние дистанции.	Комбинированный	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Бег 1000 м. Подвижная игра «салки».	Уметь бегать на дистанцию 1000 м.	Текущий	
12		Обучение бегу на средние дистанции. 300 м.	Совершенствование	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Бег 300 м. Подвижная игра «салки».	Уметь бегать на дистанцию 1000 м.	Оценка 300 м	
13	4	Обучение бегу по пересечённой местности.	Изучение ИМ	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Подвижная игра «невод». Развитие	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Текущий	

				выносливости.			
14		Совершенствование бега по пересеченной местности	Комбинированный	Равномерный бег (14 мин). ОРУ в движении. Подвижная игра «перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Текущий	
15		Совершенствование бега по пересеченной местности	Комбинированный	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенёчки». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Текущий	
16		Контроль бега по пересечённой местности. 1000 м.	Учётный	Бег 1000 м. ОРУ. Подвижная игра «через кочки и пенёчки».	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Оценка 1000 м	
17	10	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка двумя шагами.	Изучение НМ	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Остановка двумя шагами. Бег. ОРУ. Развитие координационных способностей. Правила игры.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	Правила игры баскетбол
18		Стойка и передвижения игрока. Остановка двумя шагами.	Комбинированный	Бег. ОРУ. Стойка и передвижения. Остановка двумя шагами. Ведение мяча. Развитие координационных способностей. Правила игры. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	Правила игры баскетбол
19		Ведение мяча на месте и разной высотой отскока.	Совершенствование	Стойка и передвижения. Остановка двумя шагами. Ведение мяча. Развитие координационных способностей. Правила игры. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	Правила игры баскетбол
20		Ловля мяча двумя руками от груди двумя руками на месте и в парах.	Совершенствование	Стойка и передвижения. Остановка двумя шагами. Ведение мяча с пассивным защитником. Развитие координационных способностей. Правила игры. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	Правила игры баскетбол
21		Бросок одной рукой от плеча в движении.	Комбинированный	Ведение мяча с пассивным защитником. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы с места.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	Правила игры баскетбол
22		Совершенствование техники изученных элементов баскетбола.	Совершенствование	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок одной рукой после остановки. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	Правила игры баскетбол
23		Передача мяча двумя руками от рули в парах с пассивным защитником.	Совершенствование	Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок). Позиционное нападение через заслон.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	Правила игры баскетбол

24		Закрепление техники элементов баскетбола.	Совершенство	Комбинация из освоенных элементов. Позиционное нападение через заслон. Учебно-тренировочная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	Правила игры баскетбол
25		Бросок от головы двумя руками после остановки.	Комбинированный	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок мяча от головы после остановки. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	Правила игры баскетбол
26		Позиционное нападение через заслон.	Комбинированный	Бег. ОРУ. Нападение быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных элементов. Учебно-тренировочная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	Правила игры баскетбол
27		Нападение быстрым прорывом	Совершенство	Бег. ОРУ. Совершенствование ранее изученных элементов. Учебно-тренировочная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	Правила игры баскетбол
28 (1)	5	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы.	Изучение НМ	ТБ. Строевой шаг, Размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь(м). Вис лёжа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Подтягивание
29 (2)		Совершенствование техники висов.	Совершенство	Строевой шаг, Размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь(м). Вис лёжа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Подтягивание
30 (3)		Совершенствование техники висов.	Совершенство	Строевой шаг, Размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь(м). Вис лёжа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Подтягивание
31 (4)		Совершенствование техники висов.	Изучение НМ	Строевой шаг, Размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь(м). Вис лёжа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Подтягивание
32 (5)		Контрольный урок – висы.	Совершенство	Выполнение на технику. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь(м). Вис лёжа. Вис присев(д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Оценка-висы	Подтягивание

33 (6)	5	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	Изучение НМ	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110) см. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Подтягивание
34 (7)		Совершенствование техники опорного прыжка.	Комбинированный	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110) см. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Подтягивание
35 (8)		Совершенствование техники опорного прыжка.	Комбинированный	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110) см. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Подтягивание
36 (9)		Совершенствование техники опорного прыжка.	Комбинированный	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110) см. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Сгибание рук в упоре лёжа
37 (10)		Контрольный урок – опорного прыжка.	Комбинированный	Прыжок ноги врозь (на оценку). ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Оценка-опорный прыжок	Сгибание рук в упоре лёжа
38 (11)	5	Акробатика. Лазание.	Изучение НМ	Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять кувырок вперёд.	Текущий	Сгибание рук в упоре лёжа
39 (12)		Мост» из положения стоя (с помощью).	Комбинированный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять кувырки вперёд и назад.	Текущий	Сгибание рук в упоре лёжа
40 (13)		Обучение стойке на лопатках.	Комбинированный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приёма. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Текущий	Сгибание рук в упоре лёжа
41 (14)		Совершенствование техники кувырков, стойки	Комбинированный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью).	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Текущий	Сгибание рук в упоре лёжа

		на лопатках		Комбинация из разученных элементов. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приёма. Развитие координационных способностей.			
42 (15)		Контрольный урок – комбинация из изученных элементов	Комбинированный	Комбинация из разученных элементов на оценку. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приёма. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Оценка-акробатика	Сгибание рук в упоре лёжа
43 (16)		Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.		ОРУ в движении. Круговая тренировка. Развитие силовых способностей. сгибание разгибание рук в упоре.	Знать и уметь правила проведения тестирования сгибание разгибание рук в упоре	Оценка сгибание рук в упоре лёжа	Поднимание туловища из положения лёжа
44 (17)		Упражнения в равновесии		ОРУ. Ходьба на носках, пятках. По скамейке. Эстафеты из различных ИП.	Знать уметь выполнять упражнения в равновесии ходьба на носках поворот, прыжки со сменой ног.	текущий	Поднимание туловища из положения лёжа
45 (18)		Прыжки через скакалку. Комбинация из прыжков через скакалку	Комбинированный	ОРУ. Повороты на месте. Разучивание различных видов прыжков через скакалку. Комбинация из прыжков через скакалку.	Знать и уметь выполнять прыжки через скакалку.	Оценка комбинации прыжков через скакалку	Поднимание туловища из положения лёжа
46 (19)		Тестирование прыжка через скакалку за 30 сек	Совершенствование	ОРУ. Повороты на месте. Разучивание различных видов прыжков через скакалку. Комбинация из прыжков через скакалку. Прыжки через скакалку за 30 сек.	Знать как выполняются прыжки со скакалкой за 30 сек.	Оценка прыжков через скакалку 30 сек	Поднимание туловища из положения лёжа
47 (20)		Лазанье по канату в два приема	Совершенствование	ОРУ в парах. Строевой шаг. Повороты на месте. Лазание по канату. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа.	Знать и уметь лазать по канату в два и три приема		Поднимание туловища из положения лёжа
48 (21)		Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема	Комбинированный	ОРУ в парах. Строевой шаг. Повороты на месте. Лазание по канату. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа.	Знать и уметь лазать по канату в два и три приема	Оценка лазания по канату	Поднимание туловища из положения лёжа
49 (1)	21	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Встречные эстафеты на лыжах.	Вводный	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Правила переноски лыж. Встречные эстафеты на лыжах.	Знать температурный режим Уметь переносить лыжи.	Текущий	Закаливание
50 (2)		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода (ПДХ).	Совершенствование	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода (ПДХ). Прохождение дистанции 1 км.	Уметь выполнять применять ПДХ при прохождении дистанции.	Текущий	Закаливание
51 (3)		Совершенствование техники одновременного	Совершенствование	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода (ОБХ)	Уметь выполнять применять ПДХ и ОДХ при прохождении	Текущий	Техника лыжных ходов

		бесшажного хода (ОБХ).		и ПДХ. Прохождение дистанции 1 км.	дистанции.		
52 (4)		Совершенствование техники ПДХ. И ОБХ.	Совершенство вание	Совершенствование техники ПДХ. Закрепление техники ОБХ. Прохождение дистанции 1км.	Уметь применять ПДХ и ОДХ при прохождении дистанции.	Текущий	Техника лыжных ходов
53 (5)		Совершенствование техники ПДХ и ОБХ.	Совершенство вание	Совершенствование техники ПДХ и ОБХ. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь применять ПДХ и ОДХ при прохождении дистанции.	Текущий	Техника лыжных ходов
54 (6)		Совершенствование техники ПДХ и ОБХ.	Совершенство вание	Совершенствование техники ПДХ и ОБХ. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь применять ПДХ и ОДХ при прохождении дистанции.	Текущий	Техника лыжных ходов
55 (7)		Контрольный урок- попеременный двухшажный ход.	Комбиниро ванный	Техника ПДХ на результат. Совершенствование ОБХ. Встречные эстафеты.	Уметь применять ПДХ и ОДХ при прохождении дистанции.	Оценка ПДХ	Техника лыжных ходов
56 (8)		Подъём «поуёлочкой». Спуск со склона.	Комбиниро ванный	Совершенствование техники ОБХ. Подъём «поуёлочкой». Спуск со склона. Прохождение дистанции 1 км с применением изученных ходов.	Уметь применять ПДХ и ОДХ подъёмы и спуски при прохождении дистанции.	Текущий	Техника лыжных ходов
57 (9)		Контрольный урок- одновременный бесшажный ход.	Комбиниро ванный	Техника ОБХ на результат. Подъём «полуёлочкой». Спуск со склона. Прохождение дистанции 2 км с применением изученных ходов.	Уметь применять ПДХ и ОДХ подъёмы и спуски при прохождении дистанции.	Оценка ОБХ	Техника лыжных ходов
58 (10)		Подъём «полуёлочкой». Спуск со склона.	Совершенство вание	Подъём «полуёлочкой». Спуск со склона. Прохождение дистанции 2 км с применением изученных ходов	Уметь применять ПДХ и ОДХ подъёмы и спуски при прохождении дистанции	Текущий	Техника лыжных ходов
59 (11)		Торможение «плугом».	Изучение НМ	Торможение «плугом». Подъём «полуёлочкой». Спуск со склона. Прохождение дистанции 2 км с применением изученных ходов.	Уметь применять лыжные ходы, подъёмы, спуски и торможения.	Текущий	Техника лыжных ходов
60 (12)		Торможение «плугом». Повороты переступанием.	Комбиниро ванный	Торможение «плугом». Подъём «полуёлочкой». Спуск со склона. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км с применением изученных ходов.	Уметь применять лыжные ходы, подъёмы, спуски и торможения	Текущий	Техника лыжных ходов
61 (13)		Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км.	Совершенство вание	Торможение «плугом». Подъём «полуёлочкой». Спуск со склона. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км с применением изученных ходов.	Уметь применять лыжные ходы, подъёмы, спуски и торможения	Текущий	Техника лыжных ходов
62 (14)		Преодоление препятствий на лыжах.	Комбиниро ванный	Преодоление препятствий на лыжах. Круговые эстафеты с этапом 150 м. Прохождение дистанции с учётом рельефа местности.	Уметь применять лыжные ходы, подъёмы, спуски и торможения	Текущий	Техника лыжных ходов

63 (15)		Прохождение дистанции 2 км с применением изученных ходов.	Совершенство	Прохождение дистанции 2 км с применением изученных ходов с учётом рельефа местности.	Уметь применять лыжные ходы, подъёмы, спуски и торможения	Текущий	Техника лыжных ходов
64 (16)		Прохождение дистанции 1 км на результат.	Учётный	Прохождение дистанции 1 км на результат. Встречные эстафеты.	Уметь применять лыжные ходы, подъёмы, спуски и торможения	Текущий	Упражнения с гантелями
65 (17)		Преодоление бугров и впадин.	Комбинированный	Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 2 км с учетом рельефа местности.	Уметь применять лыжные ходы, подъёмы, спуски и торможения	Текущий	Упражнения с гантелями
66 (18)		Преодоление бугров и впадин.	Совершенство	Преодоление бугров и впадин. Игры на лыжах. Прохождение дистанции с учетом рельефа местности.	Уметь применять лыжные ходы, подъёмы, спуски и торможения	Текущий	Упражнения с гантелями
67 (19)		Прохождение дистанции до 4 км.	Совершенство	Эстафеты. Прохождение дистанции до 4 км с учётом рельефа местности.	Уметь применять лыжные ходы, подъёмы, спуски и торможения	Текущий	Упражнения с гантелями
68 (20)		Прохождение дистанции 3 км без учёта времени.	Совершенство	Прохождение дистанции 3 км без учёта времени с учётом рельефа местности. Подвижные игры.	Уметь применять лыжные ходы, подъёмы, спуски и торможения	Текущий	Упражнения с гантелями
69 (21)		Закрепление техники изученных ходов, подъёмов, спусков.	Совершенство	Совершенствование техники изученных ходов, подъёмов, спусков, торможения, поворотов.	Уметь применять лыжные ходы, подъёмы, спуски и торможения	Текущий	Упражнения с гантелями
70 (22)	2	Метание набивного мяча.	Комбинированный	ОРУ в парах. Метание набивного мяча. Подвижная игра «Кто дальше?». Развитие координации движений.	Уметь выполнять бросок мяча сидя на полу	Текущий	Упражнения с гантелями
71 (23)		Контрольный урок - метание набивного мяча.	Комбинированный	ОРУ в парах. Метание набивного мяча. Подвижная игра «Меткий стрелок» Развитие координации движений.	Уметь выполнять бросок мяча сидя на полу	Оценка метания набивного мяча	Упражнения с гантелями
72 (24)	4	Обучение прыжку в высоту.	Изучение НМ	ОРУ. Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «С кочки на кочку».	Уметь подбирать разбег и выполнять прыжок	Текущий	УГГ
73 (25)		Совершенствование прыжка в высоту.	Совершенство	ОРУ. Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	Уметь подбирать разбег и выполнять прыжок	Текущий	УГГ
74 (26)		Совершенствование прыжка в высоту.	Совершенство	Бег. ОРУ. Прыжок в высоту. Подвижные игры.	Уметь подбирать разбег и выполнять прыжок	Текущий	УГГ
75 (27)		Контрольный урок - прыжок в высоту.	Совершенство	Бег. ОРУ. Прыжок в высоту. Подвижные игры.	Уметь подбирать разбег и выполнять прыжок	Оценка прыжка в высоту	УГГ

76 (28)	12	ТБ на уроках по волейболу. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	Изучение НМ	ОРУ. ТБ. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Эстафеты.	Знать правила игры Уметь играть по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	Текущий	Правила игры волейбол
77 (29)		Передача двумя руками сверху двумя руками в парах и над собой	Совершенствование	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах и над собой. ОРУ. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	Знать правила игры Уметь играть по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	Текущий	Правила игры волейбол
78 (30)		Передача двумя руками сверху в парах через зону и над собой	Совершенствование	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах через зону и над собой. Игра по упрощённым правилам. Нижняя прямая подача.	Знать правила игры Уметь играть по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	Текущий	Правила игры волейбол
79 (1)		Прием мяча двумя руками снизу двумя руками в парах через зону.	Комбинированный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Игра по упрощённым правилам. Нижняя прямая подача.	Знать правила игры Уметь играть по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	текущий	Правила игры волейбол
80 (2)		Передача мяча над сверху двумя руками.	Комбинированный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Игра по упрощённым правилам. Нижняя прямая подача.	Знать правила игры Уметь играть по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	Текущий	Правила игры волейбол
81 (3)		Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками	Комбинированный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Игра по упрощённым правилам.	Знать правила игры Уметь играть по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	Оценка передачи мяча сверху	Правила игры волейбол
82 (4)		Прямой нападающий удар.	Комбинированный	Стойка и перемещения игрока в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром.	Знать правила игры Уметь играть по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	Текущий	Правила игры волейбол
83 (5)		Прямой нападающий удар.	Комбинированный	Стойка и перемещения игрока в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после	Знать правила игры Уметь играть по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	Текущий	Правила игры волейбол

				подбрасывания партнёром			
84 (6)		Нижняя прямая подача с 4 м.	Комбинированный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 4 м. Игра по упрощённым правилам.	Знать правила игры Уметь играть по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	Текущий	Правила игры волейбол
85 (7)		Нижняя прямая подача с 6 м.	Комбинированный	Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Учебная игра. Игра по упрощённым правилам.	Знать правила игры Уметь играть по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	Текущий	Правила игры волейбол
86 (8)		Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	Комбинированный	Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Учебная игра. Игра по упрощённым правилам.	Знать правила игры Уметь играть по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	Оценка НПП	Правила игры волейбол
87 (9)		Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам	Комбинированный	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра по упрощённым правилам.	Знать правила игры Уметь играть по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	Текущий	Правила игры волейбол
88 (10)	4	Круговая тренировка.	Совершенствование	Бег. ОРУ. Круговая тренировка. Эстафеты с элементами спортивных игр.	Уметь применять полученные ранее знания.	Текущий	Упражнение «Пистолет»
89 (11)		ТБ. Кроссовый бег 12 мин.	Комбинированный.	ТБ. Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры.	Уметь распределять силы на дистанции	Текущий	Упражнение «Пистолет»
90 (12)		Кроссовый бег 14 мин.	Комбинированный.	Равномерный бег 14 мин. ОРУ. СБУ. Челночный бег 3x10 м.	Уметь применять полученные знания.	Текущий	Упражнение «Пистолет»
91 13		Кроссовый бег 16 мин.	Учётный	Равномерный бег 16 мин ОРУ. СБУ. Бег с изменением скорости, направления движения. Бег 1000 м.	Уметь контролировать свою силу	Текущий	Упражнение «Пистолет»
92 (14)	4	Высокий старт. Бег с ускорением 30-40 м.	Комбинированный.	Высокий старт. Бег с ускорением 30-40 м. Встречные эстафеты. Старты из различных ИП. ОРУ. СБУ.	Уметь бегать с максимальной скоростью	Текущий	Упражнение «Пистолет»
93 (15)		Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м. Эстафеты.	Совершенствование	Кросс. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м. Эстафеты. ОРУ. СБУ.	Уметь бегать с максимальной скоростью	Текущий	Упражнение «Пистолет»
94 (16)		Бег с ускорением 50-60 м. Метание малого мяча в цель.	Комбинированный	Кросс. Бег с ускорением 50-60 м. Метание малого мяча в цель.	Уметь бегать с максимальной скоростью	Текущий	Упражнение «Пистолет»

95 (17)		Бег 60 м на результат. Метание малого мяча на дальность.	Комбинированный	Кросс. Бег 60 м на результат. Метание малого мяча на дальность. ОРУ. СБУ. Подвижная игра «Меткий стрелок»	Уметь бегать с максимальной скоростью	Текущий	Упражнение «Пистолет»
96 (18)	4	Метание малого мяча. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	Комбинированный	Кросс. Метание малого мяча на результат. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Подвижная игра «Ловкий заяц».	Уметь прыгать в длину	Текущий	Упражнение «Пистолет»
97 (19)		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	Совершенствование	Кросс. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. ОРУ. СБУ. Подвижная игра «С кочки на кочку».	Уметь прыгать в длину	Текущий	Упражнение «Пистолет»
98 (20)		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	Совершенствование	Кросс. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Развитие выносливости. ОРУ СБУ. Подвижная игра «Два мороза»	Уметь прыгать в длину	Текущий	Правила поведения на воде
99 (21)		Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	Комбинированный	Кросс. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат. ОРУ. СБУ. Эстафеты по кругу.	Уметь прыгать в длину	Текущий	Правила поведения на воде
100 (22)	3	Метание малого мяча на дальность с 4 -5 бросковых шагов	Учётный	Бег. ОРУ. Метание малого мяча на заданное расстояние, на дальность. Подвижные игры.	Уметь выполнять метание мяча	Текущий	Правила поведения на воде
101 (23)		Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	Совершенствование	Бег. ОРУ. Подвижные игры. Метание малого мяча на дальность	Уметь выполнять метание мяча	Текущий	Правила поведения на воде
102 (24)		Эстафеты с элементами спортивных игр.	Совершенствование	Бег. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты с элементами спортивных игр.	Уметь применять правила игр	Текущий	Правила поведения на воде