

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
На заседании МО
учителей
Протокол № _____ от _____ 2014 г.
Руководитель _____ /

РЕКОМЕНДОВАНО
к утверждению заместителем
директора по УВР
_____/Приданова Е.А./

УТВЕРЖДЕНО
к использованию в учебном процессе
Директор ГБОУ СОШ пос. Птиноерский
(Приказ № _____ от _____ 2014 г.)
_____/Марочкина Н.И./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре УМК «Школа России»
на 2014-2015 учебный год
Класс 6 (базовый уровень)
Количество часов в неделю – 3
Количество часов в год – 102

Составлена на основе Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта
М., Просвещение, 2011 г. программы курса «Физическая культура»
(автор Лях В.И., Зданевич А.А., М., Просвещение, 2012 г.)

Рабочую программу составил учитель Царев В.А.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011 г.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Логика изложения и содержание рабочей программы основана также на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон РФ «Об образовании» от 10.07.92г. №3266-1 в редакции от 2010 г. (ст. 9, 13, 14, 15, 32);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
- Приоритетный национальный проект «Образование» на 2009-2012 годы;
- СанПиН «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).

Рабочая программа ориентирована на использование учебника: (учебно-методического комплекса):

-Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций /[М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.]; под ред. М. Я. Виленского, 3-е изд.-М.:Просвещение,2014.-239 с. : ил.- ISBN 978-5-09-032118-1,

- В. И. Лях, Физическая культура. 8 – 9 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций / В. И. Лях, - 2 – е изд. – М.: Просвещение, 2014, - 256 с. ил. – ISBN 978 – 5 – 09 – 032034 - 4

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа имеет целью - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В 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 психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

✚ *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 приемами 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 и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

✚ *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена на:**

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- 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 то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие 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, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках

школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В учебном плане на предмет физической культуры в 6 классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за 5 лет обучения составляет 510 часов.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:

- ✓ история физической культуры
 - ✓ физическая культура (основные понятия)
 - ✓ физическая культура человека

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

- ✓ организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
- ✓ оценка эффективности занятий физической культурой

3. «Физическое совершенствование»:

- ✓ физкультурно-оздоровительная деятельность
- ✓ спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности, лыжная подготовка).

Новизна рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Элементы содержания авторской программы в календарно-тематическом планировании и в содержании учебного материала выделены курсивом.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;
- информационно- коммуникативные;
- личностно-ориентированное;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) 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;

5) 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;

6) 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;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) 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;

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

3) 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;

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

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

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

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

- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Планируемые результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» Знания о физической культуре

6 класс

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

6 класс

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

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

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 (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.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Лыжная подготовка.

Развитие выносливости, силы, координации движений.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общезначительная 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.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах.

Содержание программы

1. «Знания о физической культуре»

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.
- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.
- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.
- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультурминут, физкультурных пауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

3. Физическое совершенствование.

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультурминут и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- *перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;*

- *перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;*

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

- кувырок назад в упор присев;

- из упора присев пережат назад в стойку на лопатках.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

- ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;*

- высокий старт;

- *бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;*

- кроссовый бег; *бег на 1000 м.*

- *варианты челночного бега 3х10 м.*

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- *метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;*

- *метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;*

- *метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;*

- *броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.*

Спортивные игры.

Баскетбол:

- *стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*

- *остановка двумя шагами и прыжком;*

- *повороты без мяча и с мячом;*

- *комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)*

- *ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;*

- *ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;*

- *передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;*

- *передача мяча одной рукой от плеча на месте;*

- *передача мяча двумя руками с отскоком от пола;*

- *штрафной бросок;*

- *вырывание и выбивание мяча;*

- *игра по правилам.*

Волейбол:

- *стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*

- *ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);*

- *прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;*

- *прием и передача мяча сверху двумя руками;*

- *нижняя прямая подача;*

- *игра по упрощенным правилам мини-волейбола.*

Футбол:

- *стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;*

- *удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;*

- *удары по мячу серединой подъема стопы;*

- *остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;*

- *остановка мяча подошвой*

- ведение мяча по прямой;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;
- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;

- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднятие ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Футбол

Развитие быстроты

- старты из различных положений с последующим ускорением;
- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Лыжная подготовка

Развитие выносливости, силы, координации движений.

Передвижение на лыжах.

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант), коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4.5 км. Бег на результат 3км.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ

ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	72
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	27
1.3	Спортивные игры	21
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	12

1.5	Лыжная подготовка	12
2	Вариативная часть	30
2.1	Спортивные игры	30

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
Легкая атлетика					
1	1	ТБ. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Прыжки в длину с места.	1		
2	2	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
3	3	Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Метание малого мяча с места.	1		
4	4	Эстафетный бег с этапом 50 м. Метание малого мяча с разбега.	1		
5	5	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
6	6	Метание малого мяча с разбега. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	1		
7	7	Эстафетный бег с этапом 50 м. Метание малого мяча с разбега.	1		
8	8	Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Метание малого мяча с места.	1		
9	9	Метание малого мяча в вертикальную цель. Бег в чередовании с ходьбой 400 м.	1		
10	10	Эстафетный бег с этапом 50 м. Метание малого мяча с разбега.	1		
11	11	Бег 60 м. Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра «Салки».	1		

12	12	Прыжки через планку с поворотом на 90 – 180 градусов с прямого разбега.	1			
13	13	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания».	1			
14	14	Метание малого мяча с разбега. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	1			
15	15	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания».	1			
Спортивные игры						
16	1	ТБ. Стартовая стойка в сочетании с перемещениями. Передача мяча сверху двумя руками.	1			
17	2	Ходьба скрестным шагом, бег спиной вперед. Передача мяча сверху на точность.	1			
18	3	Передача мяча сверху в парах с перемещениями. Перемещения с приставными шагами, спиной вперед.	1			
19	4	Прием мяча сверху двумя руками. Учебная игра в волейбол.	1			
20	5	Передача мяча сверху в парах с перемещениями. Перемещения с приставными шагами, спиной вперед.	1			
21	6	Прием мяча отскочившего от стены. Игра «Лапта».	1			
22	7	Прием мяча сверху двумя руками. Учебная игра в волейбол.	1			
23	8	Прием мяча, направленного броском через сетку. Игра «Лапта».	1			
24	9	Прием мяча отскочившего от стены. Игра «Лапта».	1			
25	10	Прием нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол.	1			
26	11	Прием мяча, направленного броском через сетку. Игра «Лапта».	1			
27	12	Прием нижней прямой подачи и передача	1			

		мяча в хоны 3 и 2.				
Гимнастика с элементами акробатики						
28	1	ТБ. «Мост» из положения стоя, с помощью. Лазание по канату в два и три приема.	1			
29	2	Кувырок вперед, назад слитно. Эстафеты с элементами гимнастики.	1			
30	3	Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов.	1			
31	4	Кувырок вперед, назад. «Мост» из положения стоя, с помощью. Лазание по канату.	1			
31	5	Опорный прыжок: прыжок через козла, ноги врозь. Игра «Гонка мячей».	1			
33	6	Подтягивание на высокой, низкой перекладине. «Мост» из положения стоя, с помощью.	1			
34	7	Прыжок через козла, ноги врозь. Подъем переворотом на низкой перекладине.	1			
35	8	Кувырок вперед, назад слитно. Лазание по канату в три приема.	1			
36	9	Прыжок через козла, ноги врозь. Подъем переворотом на низкой перекладине. Лазание по канату.	1			
37	10	Подтягивание на высокой, низкой перекладине. Стойка на лопатках. «Мост» из положения стоя, с помощью.	1			
38	11	Кувырок вперед, назад слитно. Эстафеты с элементами гимнастики.	1			
39	12	Лазание по канату. Игра «Класс смирно».	1			
Спортивные игры						
40	1	ТБ. Стартовая стойка в сочетании с перемещениями. Передача мяча сверху двумя руками.	1			
41	2	Игра в баскетбол. Передача на точность в пределах границ площадки.	1			

42	3	Передача мяча сверху двумя руками. Игра в баскетбол.	1			
43	4	Перемещения приставными шагами. Передача в парах с перемещениями.	1			
44	5	Игра в баскетбол. Ходьба скрестными шагами вправо, влево, бег спиной вперед.	1			
45	6	Пионербол с элементами волейбола. Прием мяча отскочившего после броска в стену .	1			
46	7	Падения, перекаты. Прием мяча направленного броском через сетку.	1			
47	8	Сочетание способов перемещений. Прием нижней прямой подачи и первая передача в зоны 3 и 2.	1			
48	9	Пионербол с элементами волейбола. Прием мяча направленного броском через сетку (расстояние 8-10 м.).	1			
Лыжная подготовка						
49	1	Подбор лыжного инвентаря. П. Т. Б. на лыжной подготовке. Элементы строя. Попеременный двушажный ход.	1			
50	2	Одновременно бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Прохождение дистанции до 2 км.	1			
51	3	Подъем «полуелочкой». Повороты с переступанием в конце спуска.	1			
52	4	Одновременно бесшажный ход. Подъем «лесенкой». Прохождение дистанции до 2 км.	1			
53	5	Одновременно двушажный ход. Спуск в нижней стойке. Подъем «елочкой».	1			
54	6	Одновременно одношажный ход. Спуск в средней стойке.	1			
55	7	Спуск в нижней стойке. Подъем изученными способами. Торможение «плугом».	1			
56	8	Подъем «полуелочкой». Повороты с переступанием в конце спуска.	1			

57	9	Торможение «плугом». Прикидка на дистанцию 1;2 км.	1			
58	10	Переход с хода на ход в зависимости от условий рельефа. Эстафеты по пересеченной местности.	1			
59	11	Торможение «плугом». Игра «Вызов номеров».	1			
60	12	Контрольное соревновании на дистанции 1;2 км.	1			
Спортивные игры						
61	1	ТБ. Встречная передача в пределах линии нападения и между линиями. Пионербол с элементами волейбола.	1			
62	2	Прыжки. Пионербол с элементами волейбола.	1			
63	3	Расположение игроков при приеме подачи. Передачи мяча сверху двумя руками.	1			
64	4	Сочетание способов перемещений и стоек. Передачи в зонах: 3-4; 3-2; 2-3 на расстоянии 2 м.	1			
65	5	Передача в зонах: 6-2-4; 1-2-3; 5-2-4 .Пионербол с элементами волейбола.	1			
66	6	Бег спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Игра «Подай и попади».	1			
67	7	Передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.	1			
68	8	Сочетание способов перемещений и стоек. Передачи в зонах на расстоянии 2 м.	1			
69	9	Отбивания мяча снизу, подвешенного на шнуре. Игра «Снайперы».	1			
70	10	Передача в зонах: 6-2-4; 1-2-3; 5-2-4 (расстояние до 4 м.). Пионербол.	1			
71	11	Скачки назад, вправо, влево. Прием мяча снизу наброшенного партнером.	1			
72	12	Остановка прыжком.. Пионербол с элементами волейбола.	1			

73	13	Остановка прыжком отбивание мяча снизу назад за голову в движении.	1			
74	14	Перемещения приставными шагами. Одиночное блокирование.	1			
75	15	Нижняя прямая подача. Передача сверху с набрасывания партнера.	1			
76	16	Игра «Сумей принять». Передача мяча у сетки сверху двумя руками.	1			
77	17	Падения и перекаты. Передача мяча сверху с собственного подбрасывания.	1			
78	18	Отбивание мяча снизу в стену – стоя на месте. Блокирование стоя на подставке.	1			
79	19	Подача в правую и левую половинки площадки. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1			
80	20	Сочетания способов перемещений. Прием мяча снизу во встречных колонках в зонах: 4-3-4; 3-2; 6-3-4; 6-2-3; 6-3-2.	1			
81	21	Остановка прыжком. Нижняя передача на точность в зону 3 с задней линии.	1			
82	22	Нижняя прямая подача. Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой.	1			
83	23	Нападающий удар с разбега по мячу. Передача в тройках – средний производит подачу назад.	1			
84	24	Подача в правую и левую половинки площадки. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1			
85	25	Скачок назад, вправо, влево. Нападающий удар из зоны 4.	1			
86	26	Остановка прыжком. Нижняя передача на точность в зону 3 с задней линии.	1			
87	27	Двойной шаг назад. Нападающий удар через сетку по мячу, брошенному партнером.	1			
88	28	Падения и перекаты. Прием снизу подачи в зонах 6, 1, 5 с последующей передачей в зоны 3 и 2.	1			

89	29	Падения и перекаты. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом и перекатом в сторону.	1			
90	30	Сочетание способов перемещений. Приемы мяча в парах . Игра в волейбол.	1			
Легкая атлетика						
91	1	ТБ.Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. прыжки в длину с места.	1			
92	2	Бег 60 м. прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			
93	3	Бег с препятствиями от 60 до 100 м. метание малого мяча с разбега.	1			
94	4	Эстафетный бег с этапом до 30 м. Метание малого мяча с разбега.	1			
95	5	Бег 60 м. прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			
96	6	Метание малого мяча с разбега. Прыжки в длину «согнув ноги».	1			
97	7	Бег 60 м. Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1			
98	8	Эстафетный бег с этапом до 30 м. Метание малого мяча с разбега.	1			
99	9	Метание мяча в цель. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.	1			
100	10	Бег 60 м. Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1			
101	11	Метание малого мяча с разбега. Прыжки в длину «согнув ноги».	1			
102	12	Бег 1500 м. Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1			

**Тематический план
при трехразовых занятиях в неделю
5 – 9 классы**

№ п/п	Наименование тем	Класс					Основные виды учебной деятельности
		5	6	7	8	9	
		Количество часов					
1.	«Знания о физической культуре»	3	3	3	3	3	
	«История физической культуры»	1	1	1	1	1	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.
	«Физическая культура (основные понятия)»	1	1	1	1	1	Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни.
	«Физическая культура человека»	1	1	1	1	1	Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий
2.	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	3	3	3	3	3	
	«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»	2	2	2	1	1	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
	«Оценка эффективности занятий физической культурой»	1	1	1	2	2	Тестировать развитие основных физических

							качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным триместрам и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой
3.	«Физическое совершенствование»	96	96	96	96	96	
3.1.	«Физкультурно-оздоровительная деятельность»	3	3	3	3	3	Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
3.2.	«Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью»	91	91	91	91	91	
	«Гимнастика с основами акробатики»	12	12	12	12	12	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые команды. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений
	«Легкая атлетика»	16	16	16	16	16	Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, технику метания малого мяча, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
	«Спортивные игры»	28	28	28	28	28	
	- баскетбол	9	9	9	9	9	Организовывать совместные занятия

							баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	- волейбол	10	10	10	10	10	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	- футбол	9	9	9	9	9	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	«Лыжная подготовка»	35	35	35	35	35	
							Описывать технику действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
3.3.	«Прикладно-ориентированная подготовка»	3	3	3	3	3	
	«Прикладно-ориентированные упражнения»	3	3	3	3	3	Организовывать совместные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической

							культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий
3.4.	«Упражнения общеразвивающей направленности»	В процессе урока					Организовывать совместные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.

образовательного процесса

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций /[М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.]; под ред. М. Я. Виленского, 3-е изд.-М.:Просвещение,2014.-239 с. : ил.- ISBN 978-5-09-032118-1
4. В. И. Лях, Физическая культура. 8 – 9 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций / В. И. Лях, - 2 – е изд. – М.: Просвещение, 2014, - 256 с. ил. – ISBN 978 – 5 – 09 – 032034 - 4
5. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2010 г. ISBN 978-5-09-024337-7
6. Бреев М.П.Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
7. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5класс. – М.: ВАКО,2004
8. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС,2002

п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.	Количество	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивный зал)
.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 классы	Д	
.3	Рабочие программы по физической культуре.	Д	
.4	Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций /[М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.]; под ред. М. Я. Виленского, 3-е изд.- М.:Просвещение,2014.-239 с. : ил.- ISBN 978-5-09-032118-1	К	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
Экранно-звуковые пособия			
.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальными движениями; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
Технические средства обучения			
.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3 а также магнитофонных записей
	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования:

.2			графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио- и видеовходов/выходы, возможность выход в Интернет. С пакетом прикладных программ.
.3	Сканер	Д	
.4	Принтер лазерный	Д	
.5	Копировальный аппарат	Д	
.6	Цифровая видеокамера	Д	
.7	Мультимедиапроектор	Д	
.8	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25*1,25
Учебно-практическое оборудование			
.1	Стенка гимнастическая	Г	
.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
.3	Козел гимнастический	Г	
.4	Конь гимнастический	Г	
.5	Перекладина гимнастическая	Г	
.6	Канат для лазанья с механическим креплением	Г	
.7	Мост гимнастический подкидной	Г	
.8	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
.9	Маты гимнастические	Г	
.10	Мяч набивной (1 кг. 2 кг)	Г	
.11	Мяч малый (теннисный)	К	
.12	Скакалка гимнастическая	К	
.13	Палки гимнастические	К	
.14	Обруч гимнастический	К	
Легкая атлетика			
.15	Планка для прыжков в высоту	Д	

.16	Стойка для прыжков в высоту	Д	
.17	Рулетка измерительная (10м, 50)	Д	
Подвижные и спортивные игры			
.18	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
.19	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
.20	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
.21	Стойки волейбольные универсальные	Д	
.22	Сетка волейбольная	Д	
.23	Мячи волейбольные	Г	
.24	Табло перекидное	Д	
.25	Ворота для мини-футбола	Д	
.26	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
.27	Мячи футбольные	Г	
.28	Компрессор для накачивания мячей	Д	
Средства первой помощи			
.29	Аптечка медицинская	Д	
Спортивные залы (кабинеты)			
.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, (шкафчики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
Пришкольный стадион (площадка)			
.1	Игровое поле для мини-футбола	Д	
.2	Площадка игровая волейбольная	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал.
Условные обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (1 экз); К – комплект (из расчета на

каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся

**Карта контрольно-оценочной деятельности
5-9 класс**

№ пп	Тема контроля / форма контроля (зачет)	Время проведения контроля (номер урока по ТП)
1.	Бег 30м	1 триместр– 2 урок
2.	Бег 60м	1 триместр – 4 урок
3.	Бег 400м	1 триместр – 7 урок
4.	Бег 1000м	1 триместр – 8 урок
5.	Эстафетный бег 400м	1 триместр – 11 урок
6.	Метание малого мяча	1 триместр – 13 урок
7.	Передвижение баскетболиста	1 триместр – 16 урок
8.	Передачи мяча	1 триместр – 19 урок
9.	Броски мяча в корзину	1 триместр – 20 урок

10.	Броски мяча в корзину после ведения+2 шага за 1 мин	1 триместр – 22 урок
11.	Лазание по канату	1 триместр – 24 урок
12.	Выполнение акробатической комбинации	1 триместр – 29 урок
13.	Подтягивание на перекладине	1 триместр – 31 урок
14.	Наклон вперед	1 триместр – 32 урок
15.	Прыжки через козла	1 триместр – 34 урок
16.	5 кувырков вперед	2 триместр– 35 урок
17.	Поднимание туловища за 30 сек	2 триместр – 37 урок
18.	Выполнение акробатической комбинации 2	2 триместр – 40 урок
19.	Лазание по канату	2 триместр – 45 урок
20.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2 триместр – 46 урок
21.	Передачи мяча сверху над собой	2 триместр – 52 урок
22.	Передачи мяча снизу над собой	2 триместр – 56 урок
23.	Передачи мяча в парах	2 триместр – 58 урок
24.	Прыжки через скакалку	2 триместр – 60 урок
25.	Челночный бег 3*10 м	2 триместр – 64 урок
26.	Поднимание туловища за 1 мин	2 триместр – 67 урок
27.	Прыжки в высоту	3триместр– 70 урок
28.	Подтягивание	3триместр – 72 урок
29.	Прыжок в длину с места	3триместр – 74 урок
30.	Челночный бег 3*10 м	3триместр – 76 урок
31.	Наклон вперед	3триместр – 80 урок
32.	Подтягивание	3триместр – 82 урок
33.	Броски мяча в корзину	3триместр – 83 урок
34.	Прыжок в длину с места	3триместр – 86 урок
35.	Метание малого мяча	3триместр – 89 урок
36.	Бег 30м	3триместр – 91 урок

37.	Бег 60м	3триместр – 94 урок
38.	Бег 400м	3триместр – 95 урок
39.	Эстафетный бег 400м	3триместр – 99 урок
40.	Лазание по канату	3триместр – 99 урок
41.	Бег 1000м	3триместр – 101 урок

Приложение 1

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

Мальчики

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			12	145	165 - 180	200
			13	150	170 - 190	205
			14	160	180 - 195	210
			15	175	190 - 205	220
4.	Гибкость	Наклон вперед из	11	2 и ниже	6 - 8	10 и выше
			12	2	6 - 8	10

		положения сидя	13	2	5 - 7	9
			14	3	7 - 9	11
			15	4	8 - 10	12
5.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса	11	1	4 - 5	6 и выше
			12	1	4 - 6	7
			13	1	5 - 6	8
			14	2	6 - 7	9
			15	3	7 - 8	10

Приложение 2

Девочки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	6,0	5,8 - 5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	11	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	135	155 - 175	190
			13	140	160 - 180	200
			14	145	160 - 180	200
			15	155	165 - 185	205
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения	11	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
			12	5	9 - 11	16
			13	6	10 - 12	18

		сидя	14	7	12 - 14	20
			15	7	12 - 14	20
5.	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа	11	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	4	11 - 15	20
			13	5	12 – 15	19
			14	5	13 – 15	17
			15	5	12 - 13	16

Кодификатор

планируемых метапредметных результатов

освоения ООП ООО ГБОУ ООШ пос.Пионерский.

Согласно ФГОС планируемые результаты освоения обучающимися ООП ООО уточняют и конкретизируют общее понимание образовательных результатов, в том числе метапредметных.

Достижение метапредметных результатов происходит в процессе реализации как программ по учебным предметам, так и междисциплинарных программ.

Реализация междисциплинарной программы "Формирование универсальных учебных действий»

Код	Планируемые результаты реализации междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий»
Личностные УУД	
Л1	осознание российской гражданской идентичности в совокупности когнитивного, ценностно-эмоционального и деятельностного компонентов
Л2	адекватная позитивная Я-концепция и самооценка
Л3	выраженная устойчивая мотивация к обучению и познавательной деятельности
Л4	готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений
Л5	ориентация в системе моральных норм и ценностей, готовность и способность к их выполнению
Регулятивные УУД	
Р1	целеполагание: 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
Р2	планирование: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач
Р3	контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата
Р4	коррекция: умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией
Р5	оценка: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения

Коммуникативные УУД	
К1	умение учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции
К2	умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение
К3	умение организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, работать в группе: определять цели и функции участников, способы взаимодействия; задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнёром; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра.
К4	умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации
К5	владение монологической формой речи
К6	владение диалогической формой речи
Познавательные универсальные учебные действия	
П1	умение осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий
П2	умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач
П3	умение осуществлять логические учебные действия:
П 3.1.	давать определение понятиям
П 3.2.	обобщать понятия (осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом)
П 3.3.	осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия
П 3.4.	осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций
П 3.5.	устанавливать причинно-следственные связи
П 3.6.	строить логическое рассуждение, делать умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и выводы
П4	умение формулировать проблемы и определять способы их решения