

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5
г.Кашин, Кашинский городской округ

Принята педагогическим советом
МБОУ СОШ № 5
Протокол № 9 от 30.08, 2021 г.

«Утверждаю»
Директора МБОУ СОШ № 5
Охотильский Ж.В.
Приказ № 134 от 30.08 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
основного общего образования
по Физической культуре в 6 классе
на 2021-2022 учебный год
105 час. (2 ч. в неделю)
уровень обучения - *базовый*

Учитель: Окладникова С.О.

2021-2022 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Раздел	Страница
1.	Пояснительная записка.	3
2.	Общая характеристика учебного курса.	9
3.	Место учебного курса в учебном плане.	10
4.	Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.	10
4.1.	Личностные результаты.	11
4.2.	Метапредметные результаты.	14
4.3.	Предметные результаты.	16
5.	Содержание программы.	17
5.1.	Основы знаний о физической культуре.	18
5.2.	Социально-педагогические основы.	18
5.3.	Культурно-исторические основы.	18
5.4.	Приемы закаливания.	19
5.5.	Спортивные игры.	19
5.6.	Легкая атлетика.	20
5.7.	Гимнастика.	21
5.8.	Требования к занятиям по физической культуре в зимнее время.	22
5.9.	Подвижные и спортивные игры	23
	Распределение программного материала. График прохождения материала.	24
6.	Тематическое планирование	25
7.	Оценка техники выполнения упражнений	30
8.	Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.	32
9.	Планируемые результаты изучения предмета.	34
8.	Учебно-методическое обеспечение.	36
9.	Учебно-методическое сопровождение.	37
10.	Нормативно-правовые документы.	37
11	Материально-техническое обеспечение.	38

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно - оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, является формированием разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

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

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 6 классах 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 6 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития Координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

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 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 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.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения 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 и 5 классов 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 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.

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.

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 изкультурно-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, взаимоанализ 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 ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

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 6 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.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования второго поколения;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

- примерной программы основного общего образования ФГОС второго поколения;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
- Особенности ФГОС ООО

3. МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю. 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 учающихся, внедрение современных систем физического воспитания», третий час реализуется в рамках часов элективных курсов.

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.

4.1. 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 духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, 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 соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по опросам 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 спортивнооздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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»

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорный прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- 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 с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному и; видов спорта;

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

4.2. 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.

4.3. 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;

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:

- 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 нарушения осанки, улучшение физической подготовки;
- 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.

5.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Формы организации образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В

основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные *формы* организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

5.1. Основы знаний о физической культуре

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

5.2. Социально-психологические основы

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

5.3. Культурно-исторические основы

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

5.4. Приемы закаливания

Воздушные ванны (теплые, прохладные, холодные, очень холодные).
Солнечные ванны (правила, дозировка).

5.5. Спортивные игры

Баскетбол (базовый вид)

1. *Овладение техникой передвижения, остановок и стоек*

- Стойка игрока.
- Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной по ходу движения.
- Остановка в шаге.
- Остановка прыжком.
- Повороты без мяча и с мячом.

2. *Освоение ловли и передачи мяча.*

Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в паре, тройках)

3. *Освоение техники ведения мяча.*

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведения без сопротивления.

4. *Овладение техникой бросков мяча.*

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения) без сопротивления защитника при максимальном расстоянии 3, 6

5. *Освоение индивидуальной техники защиты.*

Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом.

Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

8. *Освоение тактики игры*

- Тактика свободного нападения.
- Позиционное нападение.
- Нападение быстрым прорывом (1:0)
- Нападение быстрым прорывом (3:2)
- Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон (в 8 кл).
- Взаимодействие трех игроков.

9. *Овладение игрой.*

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола

Теоретические знания по баскетболу (в процессе изучения раздела)

Правила игры в баскетбол.

Знание основ правильных техник игры.

Правила безопасности при игре в баскетбол.

Влияние занятий баскетболом на развитие скоростных, силовых, координационных возможностей.

5.6. *Легкая атлетика.*

1. *Овладение техникой спринтерского бега.*

Высокий старт от 10 до 30м, бег с ускорениями от 30 до 50м, скоростной бег до 60м, бег на результат 60м (ЭТ -60м), эстафеты с ускорением до 60м, челночный бег 3-х10м.

2. *Овладение техникой длительного бега.*

Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м

3. *Овладение техникой прыжка в длину способом согнув ноги.*

Прыжок с 7-9 шагов разбега.

4. *Овладение техникой прыжка в высоту способом перешагивания.*

Прыжок с 3-5 шагов разбега.

5. *Овладение техникой метания мяча на дальность.*

Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность.

Теоретические знания по легкой атлетике (в процессе изучения раздела)

1. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
2. Название разучиваемых упражнений.
3. Знание основ правильной техники
4. Правила соревнования в беге, прыжках, метаниях.
5. Разминка легкоатлета.
6. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений направленных на развитие выносливости, быстроты, силы и координационных способностей.
7. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

5.7. Гимнастика

1. Стартовые упражнения.

-6 классы

- 1) Строевой шаг.
- 2) Размыкание и смыкание на месте.

2. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении

Сочетания движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями и с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

3. Висы и упоры.

Мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе.

Девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

4. Опорные прыжки

- 6 классы

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

5. Акробатические упражнения.

Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.

Два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

6. *Силовые упражнения гимнастики.*

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

5.8 Требования к занятиям по физической культуре в зимнее время.

В соответствии с письмом министерства образования от 27.11.1995 г. №1355/11 «О занятиях по физической культуре в зимний период третья четверть может быть отдана развитию общих физических качеств, заменяя лыжную подготовку следующими видами физической активности:

1. В основной школе:
 - 1) Общеразвивающие (ОРУ) и силовые упражнения (СУ).
 - 2) Минифутбол на снегу или в спортивном зале (учитывая погодные условия).
 - 3) Снежный снайпер – метание снежками в цель (б/б щит).
 - 4) Эстафеты общефизической подготовки.
 - 5) Кроссы: 6-7кл 2-3км
 контрольный результат 1,5 км

Основные требования к этим формам занятий.

Все средства физической подготовки должны содействовать воспитанию общей выносливости учащихся.

Учитель имеет право самостоятельно определять содержание занятий, основываясь на интересе учащихся.

Для тех учащихся, кто желает и имеет возможность заниматься лыжной подготовкой дать рекомендации для самостоятельных занятий или посоветовать записаться в ДЮСШ на отделение лыжной подготовки (помочь связаться с тренерами ДЮСШ).

5.9. Подвижные и спортивные игры.

В третий час недельного цикла, посвященный увеличению двигательной активности, проводятся, преимущественно, подвижные и спортивные игры.

- Подвижные игры на свежем воздухе.
- Подвижные, подводящие игры к баскетболу, волейболу (ручной мяч, пионербол с элементами волейбола, мяч по кругу и др.)
- Спортивные игры, увеличивающие мотивационный компонент физической культуры и не являющиеся базовыми видами спорта в школе (минифутбол в зале и на улице).
- Подвижные и спортивные игры по интересам учащихся (лапта, салки, настольный теннис и др.).

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	24
1.3	Спортивные игры – баскетбол.	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	ОФП	15
2	Вариативная часть (3^й час)	30
2.1	Спортивные и подвижные игры	20
2.2	Президентский тест (Кросс 1 км, прыжок в длину с места, силовые упр.)	4
2.3	Легкая атлетика	6

**ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК ПРОХОЖДЕНИЯ
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

№	Вид программного материала	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1	Легкая атлетика				
2	Гимнастика с элементами акробатики				
3	Спортивные игры – баскетбол				
4	Подвижные и спортивные игры				
5	ОФП				
Количество часов		27	21	30	27

6 Тематическое планирование

(составлено с учетом погодных-климатических условий, позволяет варьировать занятия на открытом воздухе и занятиями в спортивном зале). Подвижные и спортивные игры – *прописаны курсивом.*

№ ур.	Разделы и темы		Проведено
I четверть			
Легкая атлетика – 16 ч			
1.	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Высокий старт. Бег с ускорениями 20-30м	
2.	2	Низкий старт. Бег с ускорениями 50-60м. Силовые упр. (СУ).	
3.	3	Кросс 1 км. Л/а эстафета	
4.	4	Техника бега на дистанции 60м. Техника метания на дальность с разбега	
5.	5	Техника прыжка в длину с разбега. Техника метания на дальность	
6.	6	Бег 60м (КУ). С-ние техники прыжка в длину с разбега	
7.	1.	Подвижные и спортивные игры – минифутбол по упр. правилам (м/ф)	
8.	7	Эстафеты с ускорением до 100м	
9.	8	Бег без учета времени 2 км. СУ	
10.	9	Техника бега на дистанции 300м (дев), 500м (мал). Игра в м/ф по упр правилам.	
11.	10	Кросс 1 км. СУ.	
12.	11	Бег 300 м (дев), 500м (мал). СУ	
13.	12	Кросс 1 км. Л/а эстафета с ускорениями до 150м.	
14.	13	Кросс 3 км без учета времени.	
15.	2.	Подвижные и спортивные игры – подвижные игры на воздухе	
16.	14	Бег на результат 300м (дев), 500 м (мал)	
17.	15	Кросс 1,5 км. СУ. М/ф	
18.	1/	Президентский тест. Кросс 1 км. Прыжок в длину с места. Подтягивание (мал). Челночный бег 3x10м	
19.	16	Резерв – 1 ч (Сдача, пересдача зачетов по л/а.)	
20.	3.	Подвижные и спортивные игры – подвижные игры на воздухе	

Спортивные игры (баскетбол) – 10ч			
21.	1	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Остановка прыжком.	
22.	2	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Эстафеты с б/б мячом.	
23.	4.	<i>Подвижные и спортивные игры – игра в б-л по упр правилам</i>	
24.	3	Техника передачи одной от плеча	
25.	4	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча. Эстафета с ведением мяча со сменой рук.	
26.	5.	<i>Подвижные и спортивные игры – игра в б-л по упр. правилам</i>	
27.	5	Закрепление техники броска по кольцу одной рукой от щита.	
II четверть			
28/1	6	Закрепление техники броска по кольцу одной рукой. Передача мяча со сменой мест.	
29/2	7	Игра в б/б в одно кольцо по упр. правилам 3х3.	
30/3	6.	<i>Подвижные и спортивные игры - игры с элементами баскетбола</i>	
31/4	8	Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой. Бросок по кольцу одной рукой.	
32/5	9	Закрепление техники броска в кольцо от щита. Б/б по упр. правилам 4х4, 2 сторон.	
33/6	7.	<i>Подвижные и спортивные игры - подвижные игры с элементами баскетбола</i>	
34/7	10	Учебная игра в баскетбол 2х стор. 4х4	
Гимнастика с элементами акробатики – 18ч			
35/8	1	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	
36/9	2	Размыкание и смыкание на месте. Повторение техники кувырка вперед, кувырка назад	
37/10	3	Кувырки вперед, назад слитно	
38/11	8.	<i>Подвижные и спортивные игры – пионербол с верхней волейбольной подачей.</i>	
39/12	4	Повторение стойки на лопатках перекатом назад. Лазание по канату.	
40/13	5	Совершенствование кувырков вперёд и назад, стойки на лопатках перекатом назад	
41/12	9.	<i>Подвижные и спортивные игры – пионербол с верхней и нижней волейбольной подачей.</i>	
42/13	6	Акробатические соединения. Прыжки в высоту способом перешагивания.	
43/14	7	Акробатические соединения. Прыжки в высоту способом перешагивания.	

44/15	10.	<i>Подвижные и спортивные игры - пионербол с верхней и нижней волейбольной подачей</i>	
45/16	8	Висы и упоры. Подъем переворотом (мал). Наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе (дев).	
46/17	9	Висы и подтягивание из висов. Подъем переворотом и соскок боком к снаряду	
47/18	11.	<i>Подвижные и спортивные игры – подвижные игры с элементами волейбола</i>	
48/19	10	Повторение опорного прыжка.	
49/20	2/	Президентские тесты – поднимание туловища из положения лежа, отжимания (дев.). Сдача зачетов по гимнастике, челночный бег 3х10м	
50/21	11	Опорный прыжок ноги врозь через козла. Подъем переворотом и соскок.	
III четверть			
51/1	12	Передвижению по рейке гимнастической скамейки приставными шагами. СУ гимнастики.	
52/2	13	Упражнения в равновесии.	
53/3	12.	<i>Подвижные и спортивные игры – подвижные игры с элементами волейбола</i>	
54/4	14	Закрепление опорного прыжка ноги врозь через козла	
55/5	15	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла	
56/6	16	Гимнастическая полоса препятствий.	
57/7	3/	Президентские тесты – «Веселые старты»	
58/8	17	Опорный прыжок. Выполнение упражнений в равновесии, висах.	
59/9	18	Сдача зачетов по гимнастике.	
Баскетбол – 8ч			
60/10	13.	<i>Подвижные и спортивные игры – подвижные игры с баскетбольным мячом</i>	
61/11	1	Совершенствование ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости.	
62/12	2	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	
63/13	3	Учебная игра в баскетбол по упр. правилам.	
64/14	4	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения)	
65/15	5	Нападение быстрым прорывом (1:0)	
66/16	6	Учебная игра в баскетбол по упр. правилам.	
67/17	7	Нападение быстрым прорывом (3:2)	

68/18	8	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
ОФП – 15ч			
69/19	1	Бег 500 м. ОРУ с м-м. СУ гимнастики.	
70/20	2	Бег 1 км. Техника метания в цель.	
71/21	14.	<i>Подвижные и спортивные игры – минифутбол.</i>	
72/22	3	Бег 1 км. Прыжковые упр. через гимнастическую скамейку.	
73/23	4	Бег 1 км. Прыжковые упр. через гимнастическую скамейку с упором на руки.	
74/24	15.	<i>Подвижные и спортивные игры – с гимнастической скакалкой.</i>	
75/25	5	Бег 1 км. Метание в цель.	
76/26	6	Бег 1.5 км. СУ гимнастики	
77/27	7	Бег 300м на время. Лазание по канату.	
78/28	8	Бег 3 км без учета времени.	
79/29	9	Сдача (пересдача зачетов) по ОФП	
80/30	16.	<i>Подвижные и спортивные игры – подвижные игры с мячом</i>	
IV четверть			
81/1	10	Бег 2 км. СУ гимнастики.	
82/2	11	Круговая тренировка на развитие общей выносливости.	
83/3	17.	<i>Подвижные и спортивные игры – подвижные игры с мячом</i>	
84/4	12	Бег 2 км. ОРУ в парах.	
85/5	13	Челночный бег 3х10м с кубиками. СУ.	
86/6	14	Бег 1 км. Сдача зачетов по ОФП (КУ)	
87/7	18.	<i>Подвижные и спортивные игры – подвижные игры на воздухе</i>	
88/8	15	Резерв (сдача, пересдача зачетов по ОФП). М/ф	
Легкая атлетика – 14ч			
89/9	1	Кросс 1км. Техника эстафетного бега	
90/10	2	Бег с ускорениями 50-100м	
91/11	19.	<i>Подвижные и спортивные игры – подвижные игры на воздухе</i>	
92/12	3	Спринтерский бег 60м. С-ние техники. Эстафетный бег.	
93/13	4	Бег 60м на время. Метание с разбега на дальность. СУ	

94/14	5	Кросс 1.5 км. Прыжки в длину. СУ	
95/15	6	Бег с ускорениями до 100м. СУ	
96/17	4/	Президентский тест: кросс 1км, прыжки в длину с места, подтягивание (мал.), челночный бег 3х10м	
97/18	20.	<i>Подвижные и спортивные игры – минифутбол</i>	
98/20	7	С-ние техники бега на средние дистанции. СУ	
99/21	8	Бег на время 300м (дев), 500м (мал).	
100/22	9	Кросс 3 км без учета времени.	
101/23	10	Кросс 1км, ОРУ л/а	
102/24	11	Медленный бег 15 мин	
103/25	12	Сдача зачетов по л/а	
104/26	13	Сдача зачетов по л/а	
105/27	14	Подведение итогов года	

Учитель физической культуры _____

7. Оценка техники* выполнения упражнения

в технических и игровых видах (разделах) физической культуры – текущий, промежуточный (тематический) контроль

2 «не удовлетворительно» - не выполнена основа техники упражнения**

3 «удовлетворительно» - выполнена основа техники, значительные нарушения в деталях техники не препятствующих выполнению основы техники

4 «хорошо» - выполнена основа техники, незначительные нарушения в деталях техники

5 «отлично» - выполнена основа техники, детали техники сходны (стремятся) к выполнению сопоставимому с общепризнанным идеалам выполнения техники

Оценка технических и тактических действий в спортивных играх.

текущий, промежуточный (тематический) контроль

Оценка, в учебных спортивных играх, выставляется комплексно. При оценивании игровых действий обучающегося в расчет берутся основы и детали техники отдельных упражнений, выполняемых обучающимся (основы и детали техники отдельных элементов игры – игровая стойка, передвижения в игровой стойке, бросок, прием мяча, техника передачи и т.д.), тактические действия обучающегося. Выполнение (не выполнение) технических и тактических указаний учителя при взаимодействии с другими обучающимися во время учебной игры.

2 «не удовлетворительно» - грубое нарушение техники безопасности во время игры, не выполнение основ техники ранее пройденных элементов игры, не выполнение тактических указаний учителя.

3 «удовлетворительно» - выполнение основ техники ранее пройденных элементов, значительные нарушения деталей техники, не выполнение тактических и технических указаний учителя.

4 «хорошо» - выполнение основ техники ранее пройденных элементов игры, незначительные нарушения в деталях техники, выполнение тактических указаний учителя.

5 «отлично» - выполнение основ техники ранее пройденных элементов игры, детали техники сходны (стремятся) к выполнению сопоставимому с общепризнанным идеалам (эталон) выполнения техники, выполнение тактических указаний учителя.

Оценка бега без учета времени

- дистанция пройдена без остановок, без перехода на шаг, по нижней планке предельного времени прохождения 1 км, для 5 классов средняя допустимая скорость 7 минут на км

*Под техникой физических упражнений понимают способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.

**К основе техники относятся главные элементы упражнения, без которых оно не может быть выполнено или будет искажено.

8. УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Тесты физического развития	Класс	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег на 30 м с высокого старта Бег на 60м с высокого старта	5	5,1 с	5,8 с	6,4 с	5,2 с	6,0 с	6,5 с
	6	5,0 с	5,6 с	6,1 с	5,1с	5,8 с	6,2 с
	7	4,9 с	5,4 с	5,9 с	5,0 с	5,7 с	6,1 с
	8	4,8 с	5,2 с	5,8 с	5,0 с	5,7 с	6,0 с
	9	4,6 с	5,0 с	5,6 с	4,9 с	5,7 с	6,0 с
	5	10,2 с	10,5с	11,3 с	10,3 с	11,0 с	11,5 с
	6	9,8 с	10,3 с	11,0 с	10,0 с	10,7 с	11,3 с
	7	9,4 с	10,0 с	10,8 с	9,8 с	10,4 с	11,2 с
	8	9,0 с	9,7 с	10,5 с	9,7 с	10,4 с	10,8 с
	9	8,5 с	9,0 с	10,0с	9,4 с	10,0 с	10,5 с
2. Бег 1000 м	5	4 мин 30 с	5 мин	5 мин 35 с	5 мин	5 мин 30 с	6 мин
	6	4 мин 20 с	4 мин 50 с	5 мин 30 с	4 мин 40 с	5 мин 25 с	5 мин 50 с
	7	4 мин 20с	4 мин 45 с	5 мин 25 с	4 мин 40 с	5 мин 20 с	5 мин 45 с
	8	4 мин 15 с	4 мин 40 с	5 мин 20 с	4 мин 35 с	5 мин 20с	5 мин 40 с
	9	4 мин 10 с	4 мин 35 с	5 мин 15 с	4 мин 30 с	5 мин 15с	5 мин 35 с

3. Челночный бег 3х10 м	5	8,6 с	9,1 с	9,6 с	8,9 с	9,5 с	10,0 с
	6	8,4 с	8,9 с	9,4 с	8,8 с	9,4 с	10,0 с
	7	8,3 с	8,8 с	9,3 с	8,7 с	9,3 с	10,0 с
	8	8,0 с	8,6 с	9,1 с	8,6 с	9,2 с	9,9 с
	9	7,8 с	8,4 с	9,0 с	8,5 с	9,0 с	9,7 с
4. Прыжок в длину с места	5	175 см	165 см	155 см	170 см	160 см	145 см
	6	180 см	170 см	160 см	175 см	165 см	150 см
	7	190 см	175 см	160 см	185 см	165 см	150 см
	8	195 см	185 см	165 см	185 см	170 см	150 см
	9	200 см	190 см	170 см	190 см	170 см	155 см
5.Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин	5	33 раза	30 раз	23 раза	30 раз	25 раз	20 раз
	6	35 раз	30 раз	25 раз	32 раза	27 раз	22 раза
	7	35 раз	31 раз	26 раз	32 раза	27 раз	23 раза
	8	36 раз	32 раз	27 раз	33 раза	28 раз	23 раза
	9	38 раз	33 раз	28 раз	34 раза	28 раз	24 раза
6. Подтягивание <i>Мальчики</i> — из виса на высокой перекладине <i>Девочки</i> — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине	5	6 раз	4 раза	2 раза	16 раз	10 раз	6 раз
	6	7 раз	5 раз	3 раза	16 раз	14 раз	6 раз
	7	8 раз	6 раз	4 раза	17 раз	14 раз	7 раз
	8	9 раз	7 раз	5 раз	19 раз	15 раз	8 раз
	9	10 раз	8 раз	6 раз	19 раз	16 раз	раз

9. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

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;

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 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, принесших 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 выполнении, 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, включением 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;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

выпускник научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности 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 лазанья, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

10 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- 1) Физическая культура. 5-7 классы. Учебник. Редакция М.Я. Виленского.
- 2) «Физическая культура» 8-9 кл. Учебник, Лях В.И.
- 3) Планирование содержания уроков физической культуры 1-11 класс, Должников И.И.
- 4) Пособие для учителя на сайте издательства <http://prosv.ru>

Все учебники по заключению Федерального экспертного совета Министерства образования и науки Российской Федерации соответствуют основным требованиям к содержанию, обеспечивают преемственность уровней образования.

В задачи данной программы физического воспитания обучающихся включаются приобретение необходимых знаний, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, повышения трудоспособности, сохранения и укрепления здоровья.

Министерством образования и науки Российской Федерации рекомендуются использовать следующие программы по физической культуре

Стандарт ООО по физической культуре

Примерная программа по физической культуре – стандарты второго поколения. 2012г.

Рабочая программа по физической культуре. ФГОС. В.И.Лях. 2012г.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2007 г.

Программа по физической культуре учащихся I-XI классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Авторы-составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина, 2004 г.

11 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ.

Сборник нормативных документов. Физическая культура/сост. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев.-М.: Дрофа, 2004.(Федеральный компонент государственного стандарта образования, утверждён приказом Минобразования России от 5.03.2004 г. №1089. Федеральный базисный план и примерные учебные планы, утверждён приказом Минобразования России от 9.03.2004 г. №1312)

Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний [Текст]: учебник / В.П.Лукьяненко. - М. : «Советский спорт», 2005.

Матвеев А. П. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре [Текст] : / А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа 2001.

Матвеев А. П. Экзамен по физической культуре. Вопросы и ответы [Текст] : библиотека учителя физической культуры / А. П. Матвеев. - М: «ВЛАДОС-ПРЕСС» 2002.

Матвеев А. П. Физическая культура, 9-11 классы. Школьные олимпиады [Текст] : методическое пособие / А. П. Матвеев, А. А. Красников, А. Б. Лагутин. - М. : Дрофа, 2003.

Мишин Б. И Настольная книга учителя физической культуры [Текст] : справочно- методическое пособие / Б. И. Мишин. - М. : «АСТ Астрель», 2003.

Кузнецов В. С. Экзаменационные вопросы и ответы. Физическая культура. 9 - 11 классы [Текст] : учебное пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий - М. : АСТ - ПРЕСС ШКОЛА, 2003.

- Погадаев Г. И Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения [Текст] : методическое пособие / Г. И. Погадаев. - М. : Дрофа, 2005.
- Ю.Родиченко В. С. Твой олимпийский учебник» [Текст] : учебное пособие / В. С. Родиченко - М. : «Физкультура и спорт», 2004.
- 11.Царик А. В. Справочник работника физической культуры и спорта [Текст] : Справочник / А. В. Царик. - М. : «Советский спорт», 2005.

12. НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ.

5.1. Постановления и распоряжения Правительства Российской Федерации и мин. образования Тверской области.

Указ Президента РФ от 30 июля 2010 года №948 «О проведении Всероссийских спортивных соревнований школьников»

Приказа МО и науки РФ от 30.08 2010г. «О введении третьего часа физкультуры в школе».

Приказ МО РФ об утверждении ФГОС ООО.

Приказ Министерства образования Тверской области об опережающем введении ФГОС ООО в 2012-13 уч.году.

Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи от 29 декабря 2001 г. № 916. Официальные документы в образовании. № 4. - 2002. С.66-69.

СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" принятые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва

13 Материально-техническое обеспечение.

№п/п	Наименование средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
1.1 1.2 1.3 1.4 1.5 1.6 1.7 1.8 1.9	Аудиоцентр Мультимедийный компьютер Сканер Принтер лазерный Медиапроектор с экраном и ноутбуком Копировальный аппарат Цифровой фотоаппарат. Видеокамера.		Из базы школы
Учебно-практическое и лабораторное оборудование			
2.1	Зал гимнастический Зал игровой	1 1	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми и туалетами для мальчиков и девочек

2.2	Стенка гимнастическая	20	
2.3	Бревно гимнастическое высокое	1	
2.4	Козел гимнастический	1	
2.5	Перекладина гимнастическая	1	
2.6	Канат для лазанья с механическим креплением	4	
2.7	Мост гимнастический подкидной	2	
2.8.	Гантели наборные	4 п	
2.9	Маты гимнастические	12	(поролон)
2.10	Мяч набивной	3	2 – 1 кг, 1 – 2кг.
2.11	Мяч малый теннисный	20	
2.12	Скакалка гимнастическая	Компл.	
2.13	Палка гимнастическая	6 и 8	Дерево, пластик
2.14	Планка и стойки для прыжков в высоту	Компл.	
2.15	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1	
2.16	Рулетка измерительная, 10м	1	
2.17	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1	
2.18	Мячи баскетбольные	20	
2.19	Сетка волейбольная со стойками	1	
2.20	Мячи волейбольные	5	
2.21	Мячи футбольные	2	
2.22	Аптечка универсальная	2	
2.23	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	2	
2.24	Сектор для прыжков в длину	1	
2.25	Площадка игровая, комбинированная (футбол, баскетбол)	1	Открытая, с мягким покрытием
2.26	Дорожка гимнастическая		