



1. **Пояснительная записка.**

   Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, образовательной программой ООО и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся **1-11**классов» В. И.Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и 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, туристические слёты и походы) — 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**рабочей программыдолжна определять 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,специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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 ориентации 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 психическойсаморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 6 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

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

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

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

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 и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

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). 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 5 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.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

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

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

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

В среднем школьном возрасте (с 11—12 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация), учитель физической культуры должен приучать учащихся к; тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

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

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

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

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, 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 ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Рассмотрим далее **особенности организации и методики уроков разных типов:**

Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5—6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера.

Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом. Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и. двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5—7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

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

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

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

**Оценка успеваемости по физической культуре** в 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 предмета «Физическая культура»**

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;
* 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;
* приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается в 6 классах из расчёта 3 ч в неделю: 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».Рабочая программа рассчитана на 102 часа на один год обучения (по 3 ч в неделю).

**4. Личностные,**

**метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты**

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

**Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.**

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*  владение умениями:

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
* в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «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 или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

В области познавательной культуры:

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

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

**Предметные результаты**

* В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:
* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
* Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

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

**Контрольно-измерительные материалы**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

**5. Тематическое планирование с определением основных видов**

 **учебной деятельности обучающихся.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Раздел 1. Основы знаний** |
| **История физической культуры.****Олимпийские игры древности.****Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.****История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).** **Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.****Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.****Физическая культура в современном обществе.** | *Страницы истории*Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.Цель и задачи современного олимпийского движения.Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игрыдревности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.Объясняют, чем занимателен советский период развития олимпийского движения в России.Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте». |
| **Физическая культура человека** | *Познай себя*Росто-весовые показатели. | Регулярно контролируя длину своего тела, определять темпы своего роста. |
| **Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.****Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.** | Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.Зрение. Гимнастика для глаз.Психологические особенности возрастного развития.Физическое самовоспитание.Влияние физических упражнений на основные системы организма. | Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.Составляют личный план физического самовоспитания.Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. |
| **Режим дня и его основное содержание.****Всестороннее и гармоничное физическое развитие.** | *Здоровье и здоровый образ жизни.*Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.Адаптивная физическая культура.Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.Личная гигиена. Банные процедуры.Рациональное питание.Режим труда и отдыха.Вредные привычки. Допинг. | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.Соблюдают основные гигиенические правила.Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.Выполняют основные правила организации распорядка дня.Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой****Самонаблюдение и самоконтроль** | *Самоконтроль*Субъективные и объективные показатели самочувствия.Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. | Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.Заполняют дневники самоконтроля. |
| **Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом** | Первая помощь при травмахСоблюдение правил безопасности, страховки и разминки.Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристики типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. | В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. |
| **Раздел 2. Двигательные умения и навыки** |
| **Лёгкая атлетика** |
| **Беговые упражнения** | *Овладение техникой спринтерского бега*История легкой атлетики.Высокий старт от 10 до 15 м.Бег с ускорением от 30 до 40 м.Скоростной бег до 40 м.Бег на результат 60 м. | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности. |
| *Овладение техникой длительного бега*Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| **Прыжковые упражнения** | *Овладение техникой прыжка в длину*Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| *Овладение техникой прыжка в высоту*Прыжки в высоту с 3-5 шагом разбега. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| **Метание малого мяча** | *Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность*Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м.,в горизонтальную и вертикальную цель(lx1м) с расстояния 6-8 м,с 4-5 бросковыхшагов на дальность и заданноерасстояние.Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| **Развитие выносливости** | Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. | Применяют разученные упражнения для развития выносливости. |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. | Применяют разученные упражнения для развитияскоростно-силовых способностей. |
| **Развитие скоростных способностей** | Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. | Применяют разученные упражнения для развитияскоростных способностей. |
| **Знания о физической культуре** | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований. |
| **Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой** | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований. |
| **Овладение организаторскими умениями** | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места для проведения занятий | Используют разученные упражнения в самостоятельных задачах при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. |
| **Гимнастика** |
| **Краткая характеристика вида спорта****Требования к технике безопасности** | История гимнастики.Основная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная гимнастика.Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. |
| **Организующие команды и приёмы** | *Овладение строевых упражнений*Перестроение из колонны по одно­му в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колон­ну по одному раз­ведением и слия­нием, по восемь в движении. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приемы. |
| **Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)** | *Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении*Сочетание различных положений рук, ног, туловища.Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.Общеразвивающие упражнения в парах. | Описывают технику общеобразовательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)** | *Освоение общеразвивающих упражнений с предметами*Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. | Описывают технику общеобразовательных упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях** | *Освоение и совершенствование висов и упоров*Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа. | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Опорные прыжки** | *Освоение опорных прыжков*Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см.) | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Акробатические упражнения и комбинации** | Освоение акробатических комбинацийКувырок вперед и назад; стойка на лопатках. | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Развитие координационных способностей** | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатическое упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. |
| **Развитие силовых способностей и силовой выносливости** | Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. | Использование данных упражнений для развития скоростно-силовых способностей. |
| **Развитие гибкости** | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнерами, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| **Знания о физической культуре** | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. |
| **Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой** | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. | Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |
| **Овладение организаторскими умениями** | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. |
| **Баскетбол** |
| **Краткая характеристика вида спорта****Требования к технике безопасности** | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.Правила техники безопасности. | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. |
| **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек** | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение ловли и передач мяча** | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение техники ведения мяча** | Ведение мяча внизкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Овладение техникой бросков мяча** | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | Вырывание и выбивание мяча. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| **Закрепление техник перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей** | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| **Освоение техники игры** | Тактика свободного падения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.Нападение быстрым прорывом (1:0).Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей** | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. |
| **Волейбол** |
| **Краткая характеристика вида спорта****Требования к технике безопасности** | История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.Правила техники безопасности. | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол. |
| **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек** | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Овладение техники приёма и передач мяча** | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей** | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. |
| **Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритма).** | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. |
| **Развитие выносливости** | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 12 до 20 мин. | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. |
| **Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей** | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку. | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для скоростных и скоростно-силовых способностей. |
| **Освоение техники нижней прямой подачи** | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метра от сетки. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение техники прямого нападающего удара** | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** | Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей** | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| **Освоение тактики игры** | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Знания о спортивной игре** | Технология избранной спортивной игры; передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. | Овладение терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. |
| **Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой** | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочётание приёмов). Подвижные игры и игровые занятия, приближенные к содержанию разученных спортивных игр. Правила самоконтроля. | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |
| **Овладение организаторскими умениями** | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры. |
| **Футбол** |
| **Краткая характеристика вида спорта****Требования к технике безопасности** | История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.Правила техники безопасности. | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты. |
| **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек** | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, повороты, остановки, ускорения). | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Овладение ударов по мячу и остановкой мяча** | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Овладение техникой ударов по воротам** | Удары по воротам указанными способами на точности (меткость) попадания мячом в цель. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей** | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| **Освоение тактики игры** | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей** | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки)** |
| **Краткая характеристика вида спорта****Требования к технике безопасности** | История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.Правила техники безопасности. | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. |
| **Освоение техники лыжных ходов** | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. |
| **Знания**  | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основные систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. |
| **Раздел 3. Развитие двигательных способностей** |
| **Способы двигательной (физкультурой) деятельности** | *Основные двигательные способности*Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость. | Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения |
| *Гибкость*Упражнения для рук и плечевого пояса.Упражнения для пояса.Упражнения для ног и тазобедренных суставов. | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.Оценивают свою силу по приведённым показателям. |
| *Сила*Упражнения для развития силы рук.Упражнения для развития силы ног.Упражнения для развития силы мышц туловища. | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.Оценивают свою силу по приведённым показателям. |
| *Быстрота*Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.Оценивают свою силу по приведённым показателям. |
| *Выносливость*Упражнения для развития выносливости. | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.Оценивают свою силу по приведённым показателям. |
| *Ловкость*Упражнения для развития двигательной ловкости.Упражнения для развития локомоторной ловкости. | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.Оценивают свою силу по приведённым показателям. |
| **Организация и проведение пеших туристических походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).** | ТуризмИстория туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристическом походе. | Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристические навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. |

**6. Содержание учебного курса.**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики*.*** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика*.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.**Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.**Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам*.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики*.*** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика*.*** Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

**Лыжные гонки*.*** Развитие выносливости, силы, координа­ции движений, быстроты.

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

**Футбол.**Развитие быстроты, силы, выносливости.

**7. Календарно-тематическое планирование пофизической культуре**

**в \_\_\_6\_\_\_\_классе на 2016-2017 учебный год**

**I четверть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | **Дата проведения****по плану** | **Дата проведения****фактически** |
| **1** | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. | 1 |  |  |
| **2** | Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |
| **3** | Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 |  |  |
| **4** | Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м. | 1 |  |  |
| **5-7** | Развитие выносливости. | 3 |  |  |
| **8-10** | Развитие силовых качеств. | 3 |  |  |
| **11** | Сдача зачётов. | 1 |  |  |
| **12** | Сдача зачётов. | 1 |  |  |
| **13** | Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **14** | Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. | 1 |  |  |
| **15** | Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. | 1 |  |  |
| **16** | Акробатические упражнения. Развитие гибкости. | 1 |  |  |
| **17-20** | Висы. Строевые упражнения. Развитие координационных, силовых качеств. | 3 |  |  |
| **21-24** | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. | 3 |  |  |
| **25-27** | Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП | 3 |  |  |

**II четверть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | **Дата проведения****по плану** | **Дата проведения****фактически** |
| **1, 2** | Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей. | 2 |  |  |
| **3,4** | Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей. | 2 |  |  |
| **5-8** | Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей. | 4 |  |  |
| **9,10** | Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей. | 2 |  |  |
| **11-13** | Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей. | 3 |  |  |
| **14** | Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств. | 1 |  |  |
| **15** | Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств. | 1 |  |  |
| **16** | Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств. | 1 |  |  |
| **17** | Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств. | 1 |  |  |
| **18-21** | Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств. | 3 |  |  |

**III четверть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | **Дата проведения****по плану** | **Дата проведения****фактически** |
| **1** | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. | 1 |  |  |
| **2-4** | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 3 |  |  |
| **5-7** | Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. | 3 |  |  |
| **8-11** | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 4 |  |  |
| **12** | Подъем ступающим шагом. Спуски. Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| **13** | Торможение «плугом». Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| **14, 15** | Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости. | 2 |  |  |
| **16-18** | Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей. | 3 |  |  |
| **19-21** | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей. | 3 |  |  |
| **22** | Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **23, 24** | Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей. | 2 |  |  |
| **25** | Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных качеств. | 1 |  |  |
| **26** | Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **27, 28** | Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств. | 2 |  |  |
| **29, 30** | Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств. | 2 |  |  |

**IV четверть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | **Дата проведения****по плану** | **Дата проведения****фактически** |
| **1** | Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей). | 1 |  |  |
| **2-4** | Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных способностей. | 3 |  |  |
| **5, 6** | Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости. | 2 |  |  |
| **7** | Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **8** | Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей). | 1 |  |  |
| **9, 10** | Футбол. Развитие физических качеств. Освоение техники ведения мяча. | 2 |  |  |
| **11, 12** | Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств. | 2 |  |  |
| **13** | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| **14** | Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| **15** | Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости. | 1 |  |  |
| **16** | Развитие силовой выносливости. Бег на 1000м. | 1 |  |  |
| **17** | Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча. | 1 |  |  |
| **18** | Развитиескоростныхспособностей. Бег на короткие дистанции. | 1 |  |  |
| **19** | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча. | 1 |  |  |
| **20** | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега. | 1 |  |  |
| **21** | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| **22** | Сдача зачетов по физической подготовке. | 1 |  |  |
| **23,24** | Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств. | 2 |  |  |

**8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечении**

**образовательного процесса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.** | **Количество** | **Примечание** |
| **1** | **Библиотечный фон (книгопечатная продукция)** |
| 11 | Стандарт основного общего образования по физической культуре. | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-метадического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивный зал) |
| 12 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 6 классы | Д |  |
| 13 | Рабочие программы по физической культуре. | Д |  |
| 14 | Физическая культура. 5-7 классы: учеб.для общеобразоват. организаций; под ред. М.Я. Виленского.- 5-е изд. - М.: Просвещение, 2016. | К | Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и методические пособия входят в библиотечный фонд |
| 15 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д |  |
| 16 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д |  |
| **2** | **Экранно-звуковые пособия** |
| 21 | Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях) | Д |  |
| 22 | Аудиозаписи  | Д | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальными движениями; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников |
| **3** | **Технические средства обучения** |
| 31 | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | Д | С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3 а также магнитофонных записей |
| 32 | Мультимедийный компьютер | Д | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио- и видоевходов/выходы, возможность выход в Интернет. С пакетом прикладных программ. |
| 3 | Сканер  | Д |  |
| 4 | Принтер лазерный | Д |  |
| 5 | Копировальный аппарат | Д |  |
| 6 | Цифровая фотокамера | Д |  |
| 7 | Мультимедиапроектор | Д |  |
| 8 | Экран (на штативе или навесной) | Д | Минимальные размеры 1,25\*1,25 |
| **4** | **Учебно-практическое оборудование** |
| 1 | Козел гимнастический | Г |  |
| 2 | Конь гимнастический | Г |  |
| 3 | Перекладина гимнастическая | Г |  |
| 4 | Канат для лазанья с механическим креплением | Г |  |
| 5 | Мост гимнастический подкидной | Г |  |
| 6 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г |  |
| 7 | Маты гимнастические | Г |  |
| 8 | Мяч малый (теннисный) | К |  |
| 9 | Скакалка гимнастическая | К |  |
| 10 | Палки гимнастические | К |  |
| 11 | Обруч гимнастический | К |  |
| **Легкая атлетика** |
| 12 | Планка для прыжков в высоту | Д |  |
| 13 | Стойка для прыжков в высоту | Д |  |
| 14 | Рулетка измерительная (10м.) | Д |  |
| **Подвижные и спортивные игры** |
| 15 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д |  |
| 16 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г |  |
| 17 | Мячи баскетбольные для мини-игры | Г |  |
| 18 | Стойки волейбольные универсальные | Д |  |
| 19 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 20 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 21 | Ворота для мини-футбола | Д |  |
| 22 | Сетка для ворот мини-футбола | Д |  |
| 23 | Мячи футбольные  | Г |  |
| 24 | Насос для накачивания мячей | Д |  |
| **Средства первой помощи** |
| 25 | Аптечка медицинская | Д |  |
| **5** | **Спортивные залы (кабинеты)** |
| 1 | Спортивный зал игровой |  | С раздевалками для мальчиков и девочек, (шкафчики).  |
| 2 | Кабинет учителя |  | Включает в себя рабочий стол, стулья. |
| 3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи  |
| **6** | **Пришкольный стадион (площадка)** |
| 1 | Игровое поле для мини-футбола | Д |  |
| 2 | Площадка игровая волейбольная | Д |  |
| 3 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |
| 4 | Лыжная трасса | Д |  |
| 5 | Легкоатлетическая дорожка | 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