

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОЛЬШЕКУДАРИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«РАССМОТРЕНО»
Руководитель МО
Н.А. Коженикова /Коженикова Н.А./
ФИО
Протокол № 1
от «31» 08 2017 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по УВР
О.В. Лямина /Лямина О.В./
ФИО
от «8» 08 2017 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ
«Большекударинская СОШ»
В.И. Игумнова /Игумнова В.И./
ФИО
от «01» 09 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 6 класс

предмет, класс и т.п.

Лямин Александр Валентинович, I кв. категория

Ф.И.О., квалификационная категория

2017-2018

учебный год

с. Большая Кудара
2017 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии:

- с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» ст. 2 п.9,
- в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897,
- на основании приказа №1576 от 31.12.2015 года «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897,
- Федеральным перечнем учебников в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации, учебными программами у УМК, рекомендованные Министерства образования и науки Российской Федерации (изд. «Просвещение», «Дрофа», «Вентана-Граф» и др.),
- Учебным планом ОУ.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в год. Рабочая программа разработана на основе:

- Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. Изд.2-е. - Волгоград : Учитель, 2013

- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5 – 9 классы: проект. – 2-е изд., дораб. – М. : Просвещение, 2010.

Данная программа сформирована 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.

Цель физического воспитания - 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 психической саморегуляции.

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

В период приостановления учебного процесса (карантин, активированные дни) получение образовательной услуги обучающимися обеспечивается иными (отличными от урочной) формами организации образовательной деятельности: дистанционное обучение, групповое и индивидуальное консультирование, on-line уроки, самостоятельная работа по индивидуальному образовательному маршруту

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.

Рабочая программа соответствует возрастным особенностям учащихся и составлена с учетом следующих характеристик 6 класса: большая часть обучающихся обладают средним и высоким уровнем реальных учебных возможностей, они поддерживают достаточно высокий темп работы, самостоятельно делают выводы, многие из них способны осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Большинство учеников умеют организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические

качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 6 классе 3 ч в неделю (75 ч.(базовая часть) + 30ч.(вариативная часть)). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

УМК

УМК учителя - Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2012 г.

УМК обучающегося: Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 5 классов. Москва «Просвещение» 2015.

М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, и др. Физическая культура 5-7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2015 г.

К формам организации занятий по физической культуре в средней школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

НРК

Важнейшим компонентом любого народного обряда является физические упражнения и игры. Состязания в силе, ловкости, удали служили не только праздничным развлечением но и проверкой морально-волевой крепости народа, утверждающие его жизнестойкость, непоколебимость здорового духа.

Мы живем в удивительное время: происходит много открытий, наша жизнь не стоит на месте, движется вперед, по присущей ей законам. Взрослые и дети меняются, но природа детства остается неизменной, как 100 и 200 лет назад: дети растут играют, познают мир.

Народные подвижные игры и состязания развивают жизненно важные двигательные умения, при этом формируется характер, нравственные принципы эстетические качества ребенка.

№	№ урока	Тема урока	Содержание НРК
1	100-105	Русская лапта	Народная игра – средства обучения и воспитания, она отражение образа жизни, национальных обычаев и традиций.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

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

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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

Личностные результаты

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-знание истории физической культуры своего народа, своеобразие 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 способности

обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- 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.

Метапредметные результаты

- 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

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Уровень физической подготовленности учащихся

Выпускник 6 класса получит возможность научиться и демонстрировать по физической культуре

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (сек.)	12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.2	6.0	5.0
		11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6,3-5.7	5,1
2	Челночный бег 3 по10 м (сек.)	12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
		11	9,7	9,3-8.8	8,5	10,1	9,7-9.3	8,9
3	Прыжок в длину с места (см)	12	145	165-180	200	135	155-175	190
		11	140	160-180	195	130	150-175	185
4	6 минутный бег (м)	12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		11	900	1000–1100	1300	700	850–1000	1100
5	Наклон вперед из положения, сидя, (см)	12	2	6-8	10	5	9-11	16
		11	2	6-8	10	4	8-10	15

Содержание рабочей программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, спортивные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя спортивные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с СанПиН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно

контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных и спортивных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, спортивные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Легкая атлетика. Разновидности бега. Спринтерский бег. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «на взлет». Эстафетный бег. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег в равномерном темпе. Переменный бег. Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча на заданное расстояние. Правила соревнований по легкой атлетике. Челночный бег.

Кроссовая подготовка. Смешанное передвижение. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Медленный бег. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий шагом и прыжками в шаге.

Спортивные игры. Баскетбол. Стойки и перемещения игрока. Ловля и передача мяча. Ловля мяча на месте и шагом вперед. Ловля мяча двумя руками от груди со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча. Броски мяча. Бросок одной и двумя руками с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и после движения. Индивидуальная техника защиты. Повороты с мячом и без мяча. Стойка и передвижение игрока. Остановка «двумя шагами». Комбинации из освоенных элементов. Свободное нападение. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение (5:0). Позиционное нападение с изменением позиций. Позиционное нападение 2:2, 4:4, 5:5. Личная защита в игровых взаимодействиях. Взаимодействие в парах. Броски мяча по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок. Технические действия в защите.

Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Правила игры в волейбол. Прием и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками. Владение игрой. Развитие специальной (игровой) координации. Развитие скоростно-силовых способностей в волейболе. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Гимнастика с элементами акробатики. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в вися. Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. Стойка на голове с согнутыми ногами. Стойка на голове силой. Упражнения для развития силовых способностей. Лазание по канату в три и два приема. Висы и упоры

на средней перекладине и параллельных брусьях. Подъем переворотом в упор на средней перекладине. Наскок в упор прыжком на разновысоких брусьях. Соскоки. Подтягивания в висе. Опорные прыжки. Строевые упражнения. Прикладные упражнения. Комбинации в равновесии.

Лыжная подготовка. Одновременные и попеременные ходы. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуски и подъемы. Подъем «лесенкой», повороты переступанием в движении. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Передвижение на лыжах. Подвижные игры на лыжах. Преодоление бугров и впадин. Спуски с уклонов под 45 градусов. Спуски в средней стойке. Круговая эстафета. Преодоление контруклонов.

Русская лапта. Правила русской лапты. Удары по мячу с набрасывания партнера. Ускорения и пробежки. Ловля мяча с лета. Броски малого мяча по движущейся цели. Осаливание и самоосаливание.

Наименование раздела, темы	Виды учебной деятельности
Знания о физической культуре. <i>Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.</i>	Изучают историю физической культуры, запоминают имена выдающихся спортсменов
Лёгкая атлетика. <i>Спринтерский бег Прыжки в длину с разбега Прыжки в высоту с разбега Метание малого мяча Бег на средние дистанции</i>	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30 м. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Бег на результат 60 м. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Бег на результат 100 м. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». 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 (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.
Гимнастика с основами акробатики. <i>Акробатические упражнения и комбинации Опорный прыжок через</i>	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

<p><i>гимнастического козла.</i> Упражнения и <i>комбинации на</i> <i>гимнастическом бревне</i> <i>(девочки)</i> Упражнения и <i>комбинации на</i> <i>невысокой</i> <i>гимнастической</i> <i>перекладине (мальчики)</i> упражнения на <i>параллельных брусьях</i> <i>(мальчики)</i> Упражнения на <i>разновысоких брусьях</i> <i>(девочки)</i> Ритмическая <i>гимнастика (девочки)</i></p>	<p>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. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.</p>
<p>Лыжные гонки или (Кроссовая подготовка) <i>Передвижение на лыжах</i> <i>Торможение и повороты на лыжах</i></p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>
<p>Спортивные игры: <i>Волейбол;</i> <i>Баскетбол</i></p>	<p>Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи 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. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе</p>

	<p>игровой деятельности.</p> <p>Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Техника бросков мяча: броски одной от плеча или двумя руками от груди с места (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 5,8 м.</p>
<p><u>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.</u> <i>Прикладно ориентированная физическая подготовка</i> <i>Общefизическая подготовка</i></p>	<p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приёмов и действий. Описывают технику данных упражнений.</p>

Формы организации образовательного процесса.

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

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ПРИНЯТЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

КН	Контрольные нормативы

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Вид контроля			
			КН			
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				
2	Легкая атлетика	24	7			
3	Спортивные игры	42	5			
4	Гимнастика	14	4			
5	Лыжная подготовка	24	3			
6	Русская лапта	6	2			

ПЕРЕЧЕНЬ ПРОВЕРОЧНЫХ РАБОТ (промежуточная аттестация)

№	№ урока	Тема
1	7	Прыжки в длину на результат
2	12	Бег на 200 метров на результат
3	25-26	Баскетбол. Тактика игры
4	31-34	Комплекс акробатических упражнений
5	75	Волейбол. Тактика игры
6	63-65	Лыжная подготовка
7	83-87	Легкая атлетика. Сдача контрольных нормативов
8	98-99	Футбол. Тактика игры
9	105	Русская лапта