

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22»

УТВЕРЖДАЮ.

Директор МБОУ СОШ № 22: _____

/И.Н.Порохова/

« _____ » августа 2015г.

приказ № ____ от " ____ " _____ 2015г

М. П.

Рабочая программа по физической культуре

/ базовый уровень /

6 класс

Составил учитель (физической культуры)

высшей категории

Полянский Александр Георгиевич

2015 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для бго класса разработана на основе:

- Федерального государственного стандарта основного общего образования (стандарты второго поколения утвержденные приказом Министерства образования и науки РФ от 17декабря 2010г. №1897)
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №22;
- Учебного плана на 2015-2016 учебный год МБОУ СОШ №22;
- С учетом авторской рабочей программы по физической культуре для 5-9 классов *Ляха В.И. «Физическая культура 5-9 классы».*М.: «Просвещение», 2012г

Программа рекомендована Мин. образования РФ, соответствует уровню стандарта образования, методически обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений *М.Я. Виленского «Физическая культура. 5-7 классы» (М; Просвещение 2011г)*, включенным в Федеральный Перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.

Программа используется без изменений.

- **Место предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом школы на 2015-2016 учебный год рабочая программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю

- **Цели и задачи программы**

Цель программы:обеспечение современного образования учащихся вконтексте требований ФГОС

Задачи программы:

- Реализация идеологической основы ФГОС – Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Реализация методологической и методической основы ФГОС - организация учебной деятельности учащихся на основе системно-деятельностного подхода.
- Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

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

- Закон РФ «Об образовании»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ФГОС основного общего образования

- «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» авт. В.И. Лях и А.А. Зданевич;
- Приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

- **Общая характеристика предмета**

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**:

- содействовать гармоническому физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых вводов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения 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 приемах самоконтроля;
- углублению представлений об основных видах спорта, соревнованиях, 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 или капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, воспитание инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

- **Особенности данной программы**

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

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные пло-

щадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

- **Содержание рабочей программы**

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную (дифференцированную)*. *Базовый компонент* составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. *Вариативная (дифференцированная) часть* физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «*Знания о физической культуре*» – информационный компонент деятельности; «*Способы двигательной (физкультурной) деятельности*» – операциональный компонент деятельности; «*Физическое совершенствование*» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (6 КЛАСС)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры (баскетбол)	21
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	24
2.1	Спортивные игры (волейбол)	24
	Итого часов в год	102

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 6 КЛАССА**

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	21	10			11
3	Спортивные игры	45		17	5	10 13
4	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
5	Лыжная подготовка	18			18	
6	Всего часов:	102	27	23	28	24

Раздел 1. Основы знаний (в процессе урока)

1.1 Естественные основы.

Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Значение физических способностей для человека. Упрощенные правила одной из спортивных игр. Правила проведения одной подвижной игры. Влияние возрастных особенностей организ-

ма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

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

1.4. Приемы закаливания.

Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*).
Солнечные ванны (*правша, дозировка*).

Раздел 2 Лёгкая атлетика (21 час)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий старт; бег 60 м; равномерный бег до 2000 м; прыжки в высоту способом "перешагивание"; метание мяча на дальность и в цель; кросс до 2,5 км; передача эстафеты; прыжок в длину в шаге.

Раздел 3. Спортивные игры (45 часов)

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Волейбол - стойка игрока, передвижения, верхняя передача мяча.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Баскетбол - стойка игрока, передвижения, остановка прыжком, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места.

Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Освоить лазание по канату в два приема: два кувырка в длину слитно; стойка на одной ноге на набивном мяче; опорный прыжок через гимнастического козла в ширину согнув ноги; "полушпагат"; "мост" (девочки); преодоление вертикальных препятствий (с опорой и без опоры).

Раздел 5. Лыжная подготовка (18 часов)

Попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный; подъем наискось "полуелочкой"; торможение "плугом"; повороты переступанием; передвижение на лыжах до 2,5 км.

- **Планируемые результаты изучения предмета**

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.

1. **Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

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

В области познавательной культуры:

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

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Планируемые результаты освоения содержания программы по каждому содержанию разделу

По окончании 6 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать:

Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности

обучающихся шестого класса

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скорость	Бег 30 м, с	11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
2	Координация	Челночный бег 3×10 м, с	11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900	1000	1300	700	850	1100
			12	950	1100	1350	750	900	1150
			13	1000	1150	1400	800	950	1200
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
6	Сила	Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине, кол-во раз	11	1	4-5	6	4	10-14	19
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19

Знания о физической культуре

Ученик 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.

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, 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

Ученик 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.

Ученик 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

Ученик 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 (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры 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.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Критерии оценивания полученных результатов

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре 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 товарище. 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 культурой следует учитывать интересы и склонности детей.

Итоговая отметка выставляется за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки) по основам знаний

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются различные методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Характеристика цифровой оценки (отметки)
по технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнения, двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в точно, надлежащем темпе, легко, свободно, четко, уверенно, с соблюдением всех требований, без ошибок; ученик понимает сущность движения, его назначение, может объяснить как оно выполняется и продемонстрировать; может определить и исправить ошибки допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

Оценка «4» выставляется, если двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений; допущено не более одной значительной ошибки или двух мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или скованному выполнению двигательного действия, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или отказ от выполнения упражнения.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнения комбинированный метод.

Характеристика цифровой оценки (отметки)
по технике владения способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» выставляется, если учащийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и использовать их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» выставляется, если учащийся организует место занятий с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» выставляется, если более половины самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» выставляется, если учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Характеристика цифровой оценки (отметки)
по уровню физической подготовленности учащихся

Оценка «5» выставляется, если исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания; высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Оценка «4» выставляется, если исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3» выставляется, если исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2» выставляется, если учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности учащихся приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа роста) должны представлять определенную трудность для каждого ученика, но быть реально выполнимыми. Достижения этих сдвигов при условии систематических занятий дает основания учителю для выставления высокой оценки.

**ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ
УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Мальчики

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (высокая перекладина) (кол – во раз)		
	«3» »	«4» »	«5» »	«3»	«4»	«5» »	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5» »
5	6,3	6,1	5,0	11,2	10,6	10,0	140	160	195	300	400	450	1	4	6
6	6,0	5,8	4,9	11,1	10,4	9,8	145	165	200	350	450	500	1	4	7
7	5,9	5,6	4,8	11,0	10,2	9,4	150	170	205	400	500	550	1	5	8
8	5,8	5,5	4,7	10,5	9,7	9,0	160	180	210	450	550	650	2	6	9
9	5,5	5,3	4,5	10,0	9,2	8,4	175	190	220	450	600	700	3	7	10

Девочки

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (низкая перекладина) (кол – во раз)		
	«3» »	«4» »	«5» »	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5» »
5	6,4	6,3	5,1	11,4	10,8	10,4	130	150	185	250	350	450	4	10	19
6	6,2	6,0	5,0	11,2	10,6	10,3	135	155	190	250	350	450	4	11	20
7	6,3	6,2	5,0	11,2	10,4	9,8	140	160	200	350	450	500	5	12	19
8	6,0	5,8	4,9	10,7	10,2	9,7	145	160	200	400	500	550	5	13	17
9	6,0	5,8	4,9	10,5	10,0	9,4	155	165	205	400	500	550	5	12	16

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: гимнастике, спортивным играм, легкой атлетике, лыжным гонкам – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по разделам программы.

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий по теме)	Плановые сроки прохождения темы	Скорректированные сроки прохождения темы
Легкая атлетика (-10ч)		I четверть – 27часов		
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	<p>Цель: обогащение двигательного опыта учащихся за счет овладения легкоатлетическими упражнениями, направленными на развитие выносливости, быстроты, координации движений.</p> <p>Задачи:</p>		
2	Высокий старт. Бег с ускорениями(до 15-30м). Встречная эстафета.	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать технику легкоатлетических упражнений в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; - развивать выносливость, скоростно-силовые и координационные способности; - способствовать формированию морально-волевых качеств личности ребенка (дисциплинированности, уверенности, смелости и настойчивости в достижении цели) и овладению организаторскими умениями. 		
3	Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции, финиширование. Круговая эстафета.	<p>УУД:</p> <p>Личностные: владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.</p>		
4	Скоростной бег (до 60м). Метание малого мяча на дальность с 5х шагов разбега.	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. 		
5	Бег на результат 30м, 60м. Старты из различных положений.	<ul style="list-style-type: none"> - коммуникативные: проявлять уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности. 		
6	Прыжок в длину с места на результат. Метание малого мяча на дальность.	<ul style="list-style-type: none"> - регулятивные: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стрем- 		

7	Метание малого мяча на результат. Бег в равномерном темпе (до 15 мин).	<p>ление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления;</p> <p>Предметные: <u>Должны знать и иметь представление:</u> правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья; понятия: спринтерский, эстафетный и кроссовый бег; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; названия разучиваемых упражнений; представление о темпе и скорости. <u>Должны уметь:</u> с максимальной скоростью пробегать 30 м с высокого старта; пробегать до 2000 м. и в равномерном темпе бегать до 15 мин; прыгать в длину с места и с разбега; выполнять челночный бег 3 x 10 м/с., метание малого мяча на дальность и в цель. <u>Должны демонстрировать:</u></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Физические способности</th> <th>Физические упражнения</th> <th>Мальчики</th> <th>Девочки</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Скоростные</td> <td>Бег 30 м, с</td> <td>5.6-5.2</td> <td>6.0-5.4</td> </tr> <tr> <td>Скоростно-силовые</td> <td>Прыжок в длину с места, см</td> <td>170-190</td> <td>160-185</td> </tr> <tr> <td>К выносливости</td> <td>6-минутный бег, м</td> <td>1150-1250</td> <td>950-1100</td> </tr> <tr> <td>К координации</td> <td>Челночный бег 3x10 м.</td> <td>9.0-8.6</td> <td>9.5-9.0</td> </tr> </tbody> </table>	Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки	Скоростные	Бег 30 м, с	5.6-5.2	6.0-5.4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	170-190	160-185	К выносливости	6-минутный бег, м	1150-1250	950-1100	К координации	Челночный бег 3x10 м.	9.0-8.6	9.5-9.0		
Физические способности	Физические упражнения		Мальчики	Девочки																				
Скоростные	Бег 30 м, с		5.6-5.2	6.0-5.4																				
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см		170-190	160-185																				
К выносливости	6-минутный бег, м	1150-1250	950-1100																					
К координации	Челночный бег 3x10 м.	9.0-8.6	9.5-9.0																					
8	Метание малого мяча в цель с (8-10м). Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.																							
9	Развитие скоростной выносливости. Бег 1000м на результат.																							
10	Сочетание ходьбы и бега в равномерном темпе. Бег на результат 1500м (д); 2000м (м).																							
Баскетбол – 17 часов		Спортивные игры																						
11	ТБ на уроках спортивных игр. Правила игры в баскетбол.	<p>Цель: формирование двигательной активности учащихся посредством игр, игровых упражнений и соревнований.</p> <p>Задачи: - совершенствовать умения и навыки владения мячом в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; - развивать интерес к игровой деятельности и спортивным играм; - формировать умение управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований.</p>																						
12	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте.																							
13	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.																							

14	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	<p>УУД:</p> <p>Личностные: способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>- познавательные: проявлять ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности</p> <p>- коммуникативные: владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.</p> <p>- регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Предметные:</p> <p><u>Должны знать и иметь представление:</u> правила техники безопасности при занятиях спортивными играми; правила и организацию спортивных и подвижных игр; правила поведения и этику игрока; тактику нападения и защиты; технику владения мячом в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><u>Должны уметь:</u> играть в спортивную игру (баскетбол) по упрощенным правилам; выполнять освоенные приемы техники перемещений и владения мячом.</p> <p><u>Должны демонстрировать:</u> активное участие в играх, умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время.</p>		
15	Развитие координационных способностей. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.			
16	Ведение мяча на месте в средней стойке. Игра в мини-баскетбол.			
17	Ведение мяча в высокой стойке в движении. Игра в мини-баскетбол.			
18	Развитие координационных качеств. Остановка двумя шагами.			
19	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол.			
20	Ведение мяча в низкой стойке. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Терминология баскетбола.			
21	Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2*2; 3*3).			
22	Бросок мяча одной рукой снизу от плеча в движении после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.			
23	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.			
24	Сочетание приемов (ведение – остановка двумя шагами – бросок).			

25	Контроль выполнения ведения с изменением скорости и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от головы в парах.			
26	Передача одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления. Правила судейства			
27	Правила проведения соревнований по баскетболу. Игра в мини-баскетбол.			
Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов		II четверть – 23 часа		
28	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание на месте.	<p>Цель: содействие развитию гибкости, координационных, силовых и скоростно-силовых способностей с помощью гимнастических, акробатических и общеразвивающих упражнений физкультурно-оздоровительной направленности.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать технику выполнения общеразвивающих комплексов, акробатических комбинаций, упражнений на гимнастических снарядах и строевой подготовки в условиях учебной деятельности; - развивать гибкость, координационные, силовые и скоростно-силовые способности; - способствовать укреплению и сохранению правильной осанки, овладению организаторскими умениями. <p>УУД:</p> <p>Личностные: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</p>		
29	ОРУ на месте. Строевой шаг. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.			
30	ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе.			
31	ОРУ на месте. КУ - подтягивание из виса (<i>м</i>), виса лежа (<i>д</i>).			
32	ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через козла (<i>в ширину, высота 100-110см</i>) «ноги врозь»			
33	ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок. Перекаты, кувырки.			

34	ОРУ в парах. Кувырок вперед, кувырок назад в упор присев.	<p>Метапредметные:</p> <p>- познавательные: понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью</p> <p>- коммуникативные: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</p> <p>- регулятивные: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;</p> <p>Предметные:</p> <p><u>Должны знать и иметь представление:</u> технику безопасности, страховку и помощь во время занятий гимнастикой; значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</p> <p><u>Должны уметь:</u> выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в парах; кувырки вперед слитно, мост из положения стоя с помощью; выполнять комбинацию из акробатических упражнений; выполнять упражнения на гимнастических снарядах: козёл, канат, перекладина, бревно.</p> <p><u>Должны демонстрировать:</u></p> <table border="1" data-bbox="801 1129 1827 1302"> <thead> <tr> <th>Физические способности</th> <th>Физические упражнения</th> <th>Мальчики</th> <th>Девочки</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Силовые</td> <td>Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)</td> <td>5-6</td> <td>-</td> </tr> </tbody> </table>	Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	5-6	-		
Физические способности	Физические упражнения		Мальчики	Девочки								
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)		5-6	-								
35	ОРУ в парах. Контроль техники опорного прыжка «ноги врозь». Мост из положения стоя (с помощью).											
36	ОРУ с мячами. Упражнения на гимнастической скамье.											
37	ОРУ на гимнастической скамье. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.											
38	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя (с помощью).											
39	ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз).											
40	Развитие гибкости. Стретчинг. КУ – наклон вперед из положения сидя на полу.											
41	ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема на количество метров.											
42	ОРУ с гимнастической скакалкой. Лазание по канату в два приема.											
43	Стретчинг. Акробатическая комбинация из изученных элементов.											
44	ОРУ с обручами. Контроль техники акробатической комбинации.											

45	Круговая тренировка. КУ – поднимание туловища из положения лежа (30сек); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; бросок наб/мяча (2кг).		Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	12-15		
		К гибкости	Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	5-7	10-12		
			Бросок набивного мяча (2кг)	450	350		
Баскетбол – 5 часов		Спортивные игры					
46	ТБ и правила игры в баскетбол. Позиционное нападение (5:0). Перехват мяча.	<p>УУД: <i>Личностные:</i> владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</p> <p><i>Метапредметные:</i> владения навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><i>Предметные:</i> способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований; осуществлять судейство соревнований по баскетболу, владеть информационными жестами судей.</p>					
47	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Позиционное нападение через «заслон».						
48	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Игра в мини-баскетбол.						
49	Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра в мини-баскетбол.						
50	Бросок двумя руками от головы после остановки. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.						
Лыжная подготовка – 18 часов		III четверть – 28 часов					
51	ТБ на уроках лыжной подготовки. Повторение техники лыжных ходов.	<p>Цель: содействие развитию физических способностей учащихся посредством овладения умений и навыков в передвижении на лыжах.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать и совершенствовать технику лыжных ходов в условиях учебной и игровой деятельности; - развивать выносливость, быстроту и координацию движений; 					
52	Лыжный инвентарь. Построение с лыжами. Скользящий шаг.						

53	Повороты переступанием на месте и в движении. Одновременный двухшажный ход.	- развивать интерес к занятиям лыжным спортом и знакомить учащихся с правилами самостоятельной работы. УУД: Личностные: владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.		
54	Разминка лыжника. Попеременный двухшажный ход.	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.		
55	Разминка лыжника. Одновременный бесшажный ход. Передвижение по лыжне (до 15мин).	Метапредметные: - познавательные: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения; владение знаниями о роли и месте физической культуры а организации здорового образа жизни.		
56	Спуск в средней стойке, подъем «елочкой». Передвижение по лыжне (до 20мин).	- коммуникативные: проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;		
57	Контроль техники одновременного двухшажного хода на дистанции 1000м.	- регулятивные: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.		
58	Эстафеты с этапом (до 120м). Одновременный бесшажный ход	Предметные: <u>Должны знать и иметь представление:</u> технику безопасности при занятиях лыжным спортом; требования к одежде и обуви лыжника; правила самостоятельного		
59	Спуск в средней стойке, торможение «упором». Контроль техники подъема «елочкой».			
60	Прохождение дистанции 2 км с применением лыжных ходов. Катание с гор.			
61	Коньковый ход без палок. Подъем «елочкой».			
62	Контроль времени на дистанции 2км. Техника лыжных ходов.			
63	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3км с переменной скоростью.			

64	Контроль техники одновременно-го бесшажного хода. Игра «Воротки».	<p>выполнения упражнений; о пользе занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности; виды лыжного спорта.</p> <p><i>Должны уметь:</i> передвигаться на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходом; выполнять подъём «елочкой», торможение «плугом» и «упором», повороты переступанием на месте, в движении; проходить дистанцию до 3,5 км в доступном темпе.</p> <p><i>Должны демонстрировать:</i> технику одновременного бесшажного хода; передвижение на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности; прохождение на лыжах в быстром темпе дистанции до 1000 м.с фиксацией времени.</p>		
65	Развитие скоростной выносливости. Контроль времени на дистанции 1км.			
66	Игра «Быстрый лыжник». Спуски и подъемы.			
67	Коньковыйход. Эстафеты и игры на лыжах.			
68	Контроль времени на дистанции 2км свободным стилем.			
Волейбол – 10 часов		Спортивные игры		
69	ТБ на уроках спортивных игр. Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока.	<p>Цель: формирование двигательной активности учащихся посредством игр, игровых упражнений и соревнований.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать умения и навыки владения мячом в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; - развивать интерес к игровой деятельности и спортивным играм; - формировать умение управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований. <p>УУД:</p> <p><i>Личностные:</i> владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и соревновательной деятельности; владения навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><i>Метапредметные:</i></p>		
70	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками и над собой. Эстафеты.			
71	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.			
72	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Встречные и линейные эстафеты.			
73	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Нижняя прямая подача.			

74	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону над собой. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	<p>- познавательные: проявление ответственного отношения к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</p> <p>- коммуникативные: владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.</p> <p>- регулятивные: проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований; осуществлять помощь в судействе соревнований по волейболу.</p> <p>Предметные: <u>Должны знать и иметь представление:</u> правила техники безопасности при занятиях спортивными играми; правила и организацию спортивных и подвижных игр; тактику нападения и защиты; технику владения мячом. <u>Должны уметь:</u> играть в спортивную игру (волейбол) по упрощенным правилам; выполнять освоенные приемы техники перемещений, приемов и передач. <u>Должны демонстрировать:</u> технику передачи мяча двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу, нижнюю прямую подачу с (6-9м); активное участие в играх, умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время.</p>		
75	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Игра в волейбол по упрощенным правилам.			
76	Нижняя прямая подача (с 6-9м). Правила игры в волейбол. Игра в волейбол по упрощенным правилам.			
77	Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача (с 6-9м). Игра в волейбол по упрощенным правилам.			
78	Контроль техники нижней прямой подачи через сетку (с 6-9м). Подведение итогов четверти.			
Волейбол – 13 часов		IV четверть – 24 часа		
79	ТБ на уроках спортивных игр. Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока.	<p>Цель: формирование двигательной активности учащихся посредством игр, игровых упражнений и соревнований.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать умения и навыки владения мячом в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; - развивать интерес к игровой деятельности и спортивным играм; - формировать умение управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований. <p>УУД: Личностные: владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами</p>		
80	Перемещения в стойке волейболиста: приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. Правила игры в волейбол.			
81	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку.			

82	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Игра «Мяч капитану».	<p>во время учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>- познавательные: проявление ответственного отношения к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</p> <p>- коммуникативные: владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.</p> <p>- регулятивные: проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований; осуществлять помощь в судействе соревнований по волейболу.</p> <p>Предметные:</p> <p><u>Должны знать и иметь представление:</u> правила техники безопасности при занятиях спортивными играми; правила и организацию спортивных и подвижных игр; тактику нападения и защиты; технику владения мячом.</p> <p><u>Должны уметь:</u> играть в спортивную игру (волейбол) по упрощенным правилам; выполнять освоенные приемы техники перемещений, приемов и передач.</p> <p><u>Должны демонстрировать:</u> технику передачи мяча двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу, нижнюю прямую подачу с (6-9м); активное участие в играх, умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время.</p>		
83	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			
84	Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра в волейбол по упрощенным правилам.			
85	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			
86	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игровые задания с ограниченным числом игроков.			
87	Тактика свободного нападения. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача.			
88	Контроль техники нижней прямой в заданную зону(с 6-9м). Игра в волейбол по упрощенным правилам.			
89	Комбинации из разученных элементов перемещений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Правила игры в волейбол.			
90	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам с заданиями учителя. Правила судейства.			
91	Учебная игра в мини- волейбол в соревновательном режиме.			

Легкая атлетика – 11 часов				
92	ТБ на уроках легкой атлетике. Правила поведения при прыжках в высоту. Специальные прыжковые упражнения.	<p>УУД: Личностные: способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; умение максимально проявлять физические способности (<i>качества</i>) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.</p> <p>Метапредметные: - познавательные: формировать 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; иметь способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, объективно оценивать, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.</p> <p>- коммуникативные: иметь способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.</p> <p>- регулятивные: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.</p> <p>Предметные: <u>Должны знать и иметь представление:</u> правила техники безопасности на уроках легкой атлетике; влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья; понятия: спринтерский, эстафетный и кроссовый бег; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; названия разучиваемых упражнений; представление о темпе и скорости.</p> <p><u>Должны уметь:</u> с максимальной скоростью пробегать 30 м с высокого старта; пробегать до 2000 м. и в равномерном темпе бегать до 15 мин; прыгать в длину с места и с разбега; выполнять челночный бег 3 x 10 м/с., метание малого мяча на дальность и в цель.</p> <p><u>Должны демонстрировать:</u></p>		
93	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (<i>разбег, отталкивание, переход через планку</i>).			
94	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (<i>разбег, отталкивание, переход через планку</i>).			
95	Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.			
96	Метание малого мяча в цель (8-10м). КУ – челночный бег 3*10м			
97	Развитие координационных способностей. Челночный бег 4*10м на результат. Метание малого мяча в цель.			
98	Круговая тренировка. Контроль уровня физического развития (<i>прыжок в длину с места; подтягивание; отжимание; пресс</i>).			
99	Развитие скорости. Спринтерский бег. Бег 30м, 60м на результат.			
100	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.			

101	Развитие выносливости. Бег 1000м на результат.	Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки		
		Скоростные	Бег 30 м, с	5.6-5.2	6.0-5.4		
102	Развитие выносливости. Бег 1500м (<i>д</i>), 2000м (<i>м</i>) на результат. Подведение итогов за четверть и год.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	170-190	160-180		
		К выносливости	6-минутный бег, м	1150-1250	950-1100		
		К координации	Челночный бег 3x10 м.	9.0-8.6	9.5-9.0		

Перечень учебно – методического и материально-технического обеспечения

1. Авторская программа: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. (М.; Просвещение, 2011г)
2. М.Я. Виленский. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. (М; Просвещение 2011г.)
3. Рабочая программа. Физическая культура 5-9 классы. В.И Лях (М; Просвещение, 2012г)
4. Рабочая программа. Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич (Волгоград; Учитель, 2012г)
5. Система работы с учащимися специальных медицинских групп. А.Н. Каннов, И.Ю. Шалаева. (Волгоград:«Учитель», 2009г)
6. Настольная книга учителя физической культуры. Б.И. Мишин. (М; ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003г
7. Физическая культура в школе. Ю.А. Янсон. (Ростов на Дону: «Феникс», 2009г
8. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Г.А. Колодницкий, В.С Кузнецов, М.В. Маслов
9. «Я иду на урок. Физическая культура 1-6 классы». (М; «Первое сентября», 2008г)
- 9.<http://pedsouvet.su/>

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Образовательные программы по предмету	Д
1.2	Учебно-методические пособия и рекомендации	Д
1.3	Журнал «Физическая культура в школе»	Д
2. Технические средства обучения (ТСО)		
2.1	Музыкальный центр	Д
2.2	Мегафон	Д
3. Учебно-практическое оборудование		
3.1	Стенка гимнастическая	П
3.2	Скамейка гимнастическая жесткая 4 м, 2 м	П
3.3	Комплект навесного оборудования (турник)	П
3.4	Мячи: мяч малый (теннисный), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
3.5	Палка гимнастическая	К
3.6	Скакалка детская	К
3.7	Обруч пластиковый детский	К
3.8	Мат гимнастический	П
3.9	Коврики гимнастические	П
3.10	Стойка для прыжков в высоту	Д
3.11	Планка для прыжков в высоту	Д

3.12	Рулетка измерительная	Д
3.13	Комплект лыжный: лыжи, палки, ботинки	П
3.14	Щит баскетбольный тренировочный	Д
3.15	Сетка волейбольная	Д
3.16	Жилетки игровые	К
3.17	Аптечка	Д

Согласовано.

Протокол заседания ШМО

от «_____» мая 2015 г.

№ _____

Согласовано.

Зам.директора по УВР

_____/Кириллова Н.В./

«_____» августа 2015 г.