

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Правдинский центр образования»

Рассмотрено
на заседании ШМО
учителей
гуманитарного цикла
от «29» 08. 2016 года
Протокол № 1

Руководитель ШМО

Н. А. Прошкина

Согласовано:
29.08.2016 г.
Заместитель директора по
УВР

Н. С. Ершова

Рекомендовано
к принятию
Педагогическим
советом
Протокол № 1
От 30.08.2016 г.
Председатель

Т. Л. Микова
Секретарь

О. И. Микалина

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Т. Л. Микова

31.08.2016 г.

Приказ _____

Рабочая программа
по физической культуре
для учащихся II уровня (5-9 классы)

Составил:
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Микалин В. С.

п. Правда
2016 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов разработана на основе примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», авторской программы «Физическая культура. 5 – 9 классы» под редакцией М.Я. Виленского, В.И. Ляха (М, «Просвещение», 2014 год).

Основной 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.

Образовательная деятельность по учебному предмету «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах 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 организационных навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинарности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Рабочая программа разработана с учетом актуальных задач воспитания, обучения и развития обучающихся, их возрастных и иных особенностей, а также условий, необходимых для развития их личностных и познавательных качеств.

Общая характеристика предмета «Физическая культура»

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

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

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

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: в 5 классе – 105 ч, в 6 классе – 105 ч, в 7 классе – 105 ч, в 8 классе – 105 ч, в 9 классе – 105 ч. Рабочая программа рассчитана на 525 ч на 5 лет обучения (по 3 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного курса, предмета.

Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России.
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части населения народов России и человечества.
- Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.
- Формирование ответственного отношения к обучению и познанию; готовности и способности обучающихся к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
- Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.
- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

При изучении учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся усовершенствуют приобретённые **навыки работы с информацией** и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения предмета «Физическая культура» обучающиеся **приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла, на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Формирование регулятивных универсальных учебных действий

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности,

указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

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

Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

➤ сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Формирование познавательных универсальных учебных действий

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

Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Владение смысловым чтением.

Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Формирование коммуникативных универсальных учебных действий

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом

эквивалентных замен);

- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задач инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты

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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;

- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного материала, курса
Таблица тематического распределения количества часов

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа				
		Классы				
		5	6	7	8	9
I	Знания о физической культуре	3	3	3	3	3
	<i>История физической культуры</i>	1	1	1	1	1
	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	1	1	1	1	1
	<i>Физическая культура человека</i>	1	1	1	1	1
II	Способы двигательной (культурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий				
III	Физическое совершенствование					
	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
1	Гимнастика с основами акробатики	18ч	18ч			
2	Легкая атлетика	21ч	21ч			
3	Спортивные игры:	35ч	35ч			
	Баскетбол	11	11			
	Волейбол	18	18			
	Футбол	6	6			
4	Лыжная подготовка	21ч	21ч			
Всего:		105ч	105ч	105ч	105ч	105ч
Итого:						

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в

современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультурпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-*

тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:¹ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа				
		четверть				
		1	2	3	4	год
I	Знания о физической культуре	3	3	3	3	12
1	<i>История физической культуры</i>	1	1	1	1	4
2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	1	1	1	1	4
3	<i>Физическая культура человека</i>	1	1	1	1	4
II	Способы двигательной (культурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий				
III	Физическое совершенствование					
1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2.1	Гимнастика с основами акробатики		18			18
2.2	Легкая атлетика	11			10	21
2.3	Спортивные игры:					
2.3.2	Баскетбол			12		12
2.3.3	Волейбол	9			9	18
2.3.4	Футбол	4			2	6
2.4	Лыжная подготовка			18		18
Всего:		27ч	21ч	33ч	24ч	105ч

Тематическое планирование

5 класс

№	Темы уроков
	І ЧЕТВЕРТЬ
1.	<i>Инструктаж по технике безопасности раздел «Лёгкая атлетика». История лёгкой атлетике. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения в России.</i>
2.	Обучение технике спринтерского бега высокий старт от 10 – 15 м. Учёт – бег 30 м.
3.	Обучение технике метание теннисного мяча с места на дальность отскок от стены, на заданное расстояние. Учёт- челночный бег 3x10м.
4.	Обучение технике прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега. Учет бег 60 м.
5.	Обучение технике метания малого мяча в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с 6 – 8 м. Учёт техники прыжка в длину с места.
6.	Обучение техники: бросок набивного мяча(2 кг) двумя руками с места. Учёт техники метание теннисного мяча с места на дальность.
7.	Обучение технике бега в равномерном темпе. Учёт техники спринтерского бега: бег с ускорением от 30 до 40 м. .
8.	Обучение технике преодоления полосы препятствий Учёт – бег 1000м
9.	Обучение технике эстафетного бега. Учёт техники: бросок набивного мяча с места.
10.	Обучение технике длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Учёт техники прыжка в длину с 7 -9 шагов разбега.
11.	Обучение технике метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель. Учёт техники преодоления полосы препятствий.
12.	Обучение технике бега с препятствиями и на местности. Учёт техники эстафетного бега.
13.	<i>Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». История футбола. Основные правила игры в футбол. ВФСК ГТО «Что такое ГТО?».</i>
14.	Обучение технике: стойки игрока, перемещение в стойке.
15.	Комбинации из освоенных элементов, техника перемещений, владение мячом. Игра по упрощенным правилам
16.	Обучение технике: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Учёт техники: стойки игрока; перемещения в стойке.
17.	Обучение технике: удары по воротам указанными способами. Учёт техники: ведения мяча по прямой. Игра по упрощенным правилам.
18.	<i>Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Здоровье и здоровый образ жизни.</i>
19.	Обучение технике: стойки игрока, перемещения, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Игровые задания.
20.	Обучение технике: передач мяча над собой, через сетку. Игровые задания.

21.	Обучение технике: передачи мяча над собой через сетку. Учёт техники: стойки игрока, перемещения.
22.	Обучение технике: приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Учёт техники: передачи мяча сверху двумя руками на месте.
23.	Обучение технике: приём мяча снизу двумя руками на месте. Учёт техники: передача мяча через сетку.
24.	Обучение технике: приём мяча снизу двумя руками через сетку.
25.	Обучение технике прямого мяча снизу двумя руками. Двусторонняя игра.
26.	Учёт: техники приёма мяча снизу двумя руками на месте. Двусторонняя игра.
27.	Учёт техники приема мяча снизу двумя руками, через сетку. Двусторонняя игра.
II ЧЕТВЕРТЬ	
28.	<i>Инструктаж по охране труда «Гимнастика». История гимнастики. Самонаблюдение и самоконтроль. Здоровье и здоровый образ жизни.</i>
29.	Обучение технике: висы, согнувшись и прогнувшись - мальчики; смешанные висы - девочки. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
30.	Обучение технике опорного прыжка: вскок в упор присев, сосков прогнувшись.
31.	Обучение технике кувырок вперёд и назад. Учёт: наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами.
32.	Обучение технике: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.
33.	Обучение технике: прыжков через скакалку. Учёт техники висы согнувшись и прогнувшись (м), смешанные висы (д).
34.	Обучение технике прыжка с гимнастического мостика в глубину. Учёт техники кувырок вперёд и назад.
35.	Обучение технике стойка на лопатках. Учёт техники: опорного прыжка (козёл).
36.	Обучение технике лазания по канату, в висе (м), поднятие прямых ног(д). Учёт техники: сгибание-разгибание рук в упоре.
37.	Обучение комплекса упражнений с гимнастической скамейкой. Учёт техники прыжка с гимнастического мостика в глубину.
38.	Обучение технике акробатических упражнений. Учёт техники стойка на лопатках.
39.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Учёт техники висов.
40.	Обучение комплекса по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов. Учёт техники лазанья по канату.
41.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Организация досуга средствами физической культуры.</i>
42.	Обучение технике лазания по гимнастической стенке. Учёт техники прыжков через гимнастическую скакалку за 1 минуту.
43.	Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами: мальчики- с гантелями (1 – 3 кг); девочки – с обручами
44.	Обучение комплекса гимнастики для глаз. Эстафеты с гимнастическим инвентарём Учёт техники: подтягивание из виса лёжа.

45.	Обучение основами акробатики: организующие команды и приемы. Учёт техники акробатические упражнения и комбинации.
46.	Учёт техники лазание по гимнастической стенке.
47.	<i>ВФСК ГТО «ГТО. Возрождение традиций».</i>
48.	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
III четверть	
49.	<i>Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». История лыжного спорта. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</i>
50.	Обучение технике: попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км
51.	Обучение технике одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.
52.	Обучение технике попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.
53.	Обучение технике повороты переступанием. Учёт техники: попеременный двухшажный ход.
54.	Обучение технике подъём «полуёлочкой». Учёт технике одновременный бесшажный ход.
55.	Обучение технике повороты переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км.
56.	Обучение технике торможения плугом. Эстафетами с подъёмами и спусками.
57.	Обучение технике подъёма «полуёлочкой». Прохождение дистанции до 3 км.
58.	Обучение технике торможения «плугом» Прохождение дистанции до 3 км
59.	Обучение технике ступающий и скользящий шаг с палками. Учёт техники торможения «плугом»
60.	Учёт прохождения дистанции до 2,5 км с соревновательной скоростью.
61.	Обучение технике ступающего и скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции до 3 км.
62.	Учёт техники ступающего и скользящий шаг. Прохождение дистанции до 3 км.
63.	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с горы.
64.	Учёт прохождения дистанции 1 км с раздельным стартом.
65.	Прохождение дистанции до 3 км со средней скоростью с преодолением подъёмов и спусков.
66.	Учёт лыжные гонки на 1 км. с раздельным стартом.
67.	Прохождение дистанции 3 км. С соревновательной скоростью.
68.	<i>Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». История баскетбола. Самонаблюдение и самоконтроль.</i>
69.	Обучение технике: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
70.	Обучение технике: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате,

	круге)
71.	Обучение технике: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3Учёт техники: стойки игрока, перемещения.
72.	Обучение технике: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.
73.	Обучение технике ведения мяча ведущей и неведущей рукойУчёт техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.
74.	<i>ВФСК ГТО «Виды испытаний, нормативы ГТО».</i>
75.	Обучение технике броски одной и двумя руками с места в движении без сопротивления защитника. Учёт техники: ведения мяча в стойках на месте, в движении.
76.	Обучение технике вырывание и выбивание мяча. Учёт техники броски мяча одной и двумя руками с места. Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола.
77.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача ,ведение, бросок. Учёт техники: ведение мяча ведущей и неведущей рукой.
78.	Обучение тактики свободного нападения, позиционное нападение. Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола.
79.	Обучение тактики игры взаимодействие двух игроков.
80.	Обучение тактики игры нападение быстрым прорывом. Игры и игровые задания.
81.	Учёт тактики игры: взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола
	IV четверть
82.	<i>Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной направленности).</i>
83.	Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояния трёх метров от сетки. Игра по упрощённым правилам мини – волейбол.
84.	Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояния шести метров от сетки. Игра по упрощённым правилам мини – волейбол.
85.	Обучение технике: прямого нападающего удара. Учёт техники: нижней прямой подачи.
86.	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Игровые упражнения.
87.	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.
88.	Учёт техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.
89.	Обучение тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.
90.	Учебная игра в волейбол.
91.	Обучение тактике игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков.

	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.
92.	<i>Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья им основные системы организма.</i>
93.	Обучение технике броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Учет – челночный бег 3 x 10м.
94.	Обучение технике: ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками после приседания.
95.	Обучение технике прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега.
96.	Учёт техники броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.
97.	Учёт техники: ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками после приседания
98.	Обучение технике длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. Учет бег 30 м.
99.	Учёт техники прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Учёт челночный бег 3 x 10 м.
100	Учёт техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м., 60 м.
101	Учет техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. (2 км)
102	Учёт – бег на 1,5 км.
103	<i>Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Развитие ГТО на современном этапе. ГТО в 21 веке.</i>
104	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам. Игровые задания.
105	Обучение тактике свободного нападения, позиционное нападение. Игра по упрощённым правилам.

6 класс

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа				
		четверть				
		1	2	3	4	год
I	Знания о физической культуре	3	3	3	3	12
1	<i>История физической культуры</i>	1	1	1	1	4
2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	1	1	1	1	4
3	<i>Физическая культура человека</i>	1	1	1	1	4
II	Способы двигательной (культурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий				
III	Физическое совершенствование					
1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2.1	Гимнастика с основами акробатики		18			18
2.2	Легкая атлетика	11			10	21
2.3	Спортивные игры:					
2.3.2	Баскетбол			12		11
2.3.3	Волейбол	9			9	18
2.3.4	Футбол	4			2	6
2.4	Лыжная подготовка			18		18
Всего:		27ч	21ч	33ч	24ч	105ч

Тематическое планирование

6 класс

№	Темы уроков
1.	Инструктаж по технике безопасности раздел «Лёгкая атлетика». <i>Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.</i>
2.	Обучение технике высокий старт от 15 до 30 м., бега с ускорением от 30 до 50 м., скоростной бег до 50 м. Учёт – бег 30 м.
3.	Обучение технике бега в равномерном темпе до 15 мин. Учёт – бег 60м
4.	Обучение технике прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега. Учёт челночный бег 4х10м.
5.	Обучение технике метание теннисного мяча с места на дальность отскока' от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м. Учёт - СБУ

6.	Обучение технике метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Учёт - СПУ
7.	Обучение технике бега с препятствиями и на местности, минутный бег, бег с ускорением от 30 до 50 м.
8.	Обучение технике стартов из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Учёт техники прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега.
9.	Обучение технике эстафетного бега. Учёт техники метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.
10.	Обучение технике финиширование. Учёт техники метание теннисного мяча с места на дальность отскока' от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 - 6 м.
11.	Обучение технике бега в равномерном темпе до 1,5 км. Учёт техники эстафетного бега 4 x 100м.
12.	Обучение технике легкоатлетических упражнений. Учёт техники преодоления полосы препятствий.
13.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
14.	Обучение технике :удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и средней частью подъёма стопы. Игра по упрощенным правилам.
15.	Обучение технике: остановка катящегося мяча с внутренней стороны стопы и подошвой. Игра по упрощенным правилам.
16.	Обучение технике: ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Учёт техники стойка игрока, перемещение в стойке.
17.	Обучение технике: удары по воротам указанными способами. Учёт техники: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стопы и средней частью подъёма.
18.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». ВФСК ГТ (нормативы). Бренды советской эпохи ГТО.
19.	Обучение технике: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.
20.	Обучение технике: передач мяча над собой, через сетку. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол
21.	Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Учёт техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.
22.	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.. Учёт техники: передачи мяча двумя руками сверху.
23.	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники: передач мяча через сетку.
24.	Обучение технике метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме.
25.	Обучение тактике свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Двусторонняя игра.

26.	Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Двусторонняя игра.
27.	Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонняя игра.
II - четверть	
28.	Инструктаж по охране труда «Гимнастика». <i>Коррекция осанки и телосложение.</i>
29.	Обучение техники висов и упоров: м- махом одной и толчком другой подъём переворотом махом назад, д - наскок прыжком в упор на н/ж соскок с поворотом .
30.	Обучение техники опорного прыжка: прыжок ноги врозь (козёл).
31.	Обучение технике два кувырок вперёд и слитно. Учёт: наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами.
32.	Обучение технике: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.
33.	Обучение технике: прыжков через скакалку. Учёт техники висов и упоров.
34.	Обучение технике прыжка с гимнастического мостика в глубину. Учёт техники два кувырок вперёд слитно.
35.	Обучение технике мост из положения стоя с помощью. Учёт техники: опорного прыжка (козёл).
36.	Обучение технике лазанье по канату Учёт техники: сгибание-разгибание рук в упоре.
37.	Учёт техники прыжков с гимнастического мостика в глубину. ОРУ с предметами: мальчики- с гантелями (1 – 3 кг); девочки – с обручами.
38.	Обучение технике акробатических упражнений. Учёт техники «мост» из положения стоя с помощью.
39.	Обучение технике висов и упоров: сед ноги врозь, из седана бедра соскок с поворотом - м. вис лёжа, вис присев - д.
40.	Учёт техники лазанья по канату, гимнастической лестнице.
41.	Обучение технике м: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.
42.	Комплекс общеразвивающих упражнения с предметами: м - с гантелями (1 – 3 кг); д – с обручами.
43.	Комплекс гимнастики для глаз. Учёт техники сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.
44.	<i>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекция осанки и телосложения.</i>
45.	Учёт техники: акробатические упражнения и комбинации.
46.	Учёт техники лазание по гимнастической стенке. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
47.	Учёт техники м: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом

	назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. д: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев
48.	<i>ВФСК ГТО Классификация ступеней ГТО для обучающихся.</i>
	III - четверть
49.	<i>Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Оценка эффективности занятий.</i>
50.	Обучение технике: одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км
51.	Обучение технике одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.
52.	Обучение технике одновременный двухшажный и бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.
53.	Обучение технике торможения и поворота упором. Учёт техники одновременный двухшажного хода.
54.	Обучение технике подъёму «ёлочкой». Учёт техники одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.
55.	Обучение технике подъём «ёлочкой». Учёт техники торможения и поворот упором.
56.	Разучивание игр: остановка рывком, «с горки на горку». Прохождение дистанции до 1,5 км.
57.	Учёт техники подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции до 3 км.
58.	Разучивание игр «эстафета с передачей палок». Прохождение дистанции до 3 км.
59.	Обучение технике скользящего шага. Прохождение дистанции до 3 км.
60.	Учёт техники прохождения дистанции до 2,5 км с соревновательной скоростью.
61.	Учёт техники скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции до 3 км.
62.	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор.
63.	Обучение технике преодоление подъёмов и препятствий.
64.	Правила соревнований. Учёт прохождения дистанции до 2,5 км.
65.	Прохождение дистанции до 3 км со средней скоростью с преодолением подъёмов и спусков.
66.	Учёт лыжные гонки на 2 км. с отдельным стартом.
67.	Прохождение дистанции 3 км с соревновательной скоростью.
68.	<i>Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». ВФСК ГТО. «ГТО: история спортивного ордена. Значки».</i>
69.	Обучение технике основной стойки игрока, перемещения в различными способами.
70.	Обучение технике ловля и передача мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
71.	Обучение технике стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.
72.	Обучение технике ведение мяча в низкой, средней стойке на месте, в движении с изменением направления и скорости. Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.

73.	Обучение комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.
74.	Обучение технике ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.
75.	Обучение технике ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Учёт техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.
76.	Обучение технике вырывание и выбивание мяча. Игры и игровые задания.
77.	Обучение комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола
78.	Обучение комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
79.	Обучение технике бросок двумя руками снизу в движении Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
80.	Обучение технике: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Учёт комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
81.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.
IV - четверть	
82.	<i>Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</i>
83.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Игра по упрощённым правилам мини – волейбол.
84.	Обучение технике передач мяча над собой, через сетку.
85.	Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Учёт техники перемещение в основной стойке.
86.	Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещении.
87.	Обучение технике перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Учёт техники: передач мяча над собой, через сетку. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.
88.	Обучение способностей жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.
89.	Обучение комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.
90.	Обучение технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча Эстафеты, подвижные игры с мячом.

91.	Обучение технике метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме. Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.
92.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Психологические особенности возрастного развития.
93.	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Учёт техники эстафетного бега 4x50м.
94.	Обучение технике упражнений с набивным мячом (2 кг) различными способами. Учёт техники челночного бега 4 x 10м.
95.	Обучение технике бега с низкого старта. Учёт бег 60 м. с н/ст.
96.	Учёт техники эстафетного бега 4x50м.
97.	Обучение технике бега на средние дистанции 400 – 600 м. Эстафетного бега 4x300м.).
98.	Бег 500м. ОРУ. СБУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Старты из различных и.п. Встречная эстафета.
99.	Обучение технике прыжка в длину с разбега 10 – 12 шагов. Равномерный бег до 1,5 км.
100.	Обучение технике преодоления полосы препятствия. Равномерный бег до 1,5 км.
101.	Учёт техники прыжка в длину с разбега 10 – 12 шагов. Равномерный бег до 1,5 км.
102.	Учёт техники метания мяча с разбега 10 – 12 шагов. Бег в максимальном темпе 1 км.
103.	Учёт техники метания мяча с места в цель 1x1 метр. Бег в максимальном темпе 1 км.
104.	Учёт техники преодоления полосы препятствия . Бег в максимальном темпе 1 км.
105.	<i>ВФСК ГТО «Летнее многоборье. Виды испытаний».</i>

**Учебно-методическое и материально-техническое
обеспечение предмета «Физическая культура»**

В процессе реализации данной программы используется следующее оборудование, инвентарь, методические и дидактические материалы:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1	
1.2	Учебники для учащихся: М.Я. Виленский. Физическая культура. 5—7 кл. – М.: Просвещение, 2014г. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 1—4 классы. – М.: Просвещение, 2012г.	1	
	Пособия для учителя: Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. – М.: Просвещение, 2009г. М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова. Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы. – М.: Просвещение, 2013г.	1	
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	Стенка гимнастическая	7	
	Козёл гимнастический	1	
	Конь гимнастический	1	
	Перекладина гимнастическая	1	
	Канат для лазанья	1	
	Мост гимнастический подкидной	2	
	Стойка для прыжков в высоту	1	
	Скамейка гимнастическая жёсткая	4	
	Маты гимнастические	6	
	Мяч малый (теннисный)	10	
	Скакалка гимнастическая	5	

	Обруч гимнастический	5	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
	Щит баскетбольный игровой из оргстекла	2	
	Кольцо баскетбольное	2	
	Кольцо баскетбольное антивандальное	1	
	Щит баскетбольный тренировочный из оргстекла	2	
	Мячи баскетбольные	22	
	Жилетки игровые с номерами	10	
	Волейбольный комплекс	1	
	Мячи волейбольные	13	
	Мячи футбольные	6	
	Стол для настольного тенниса	2	
<i>Туризм</i>			
	Палатки туристские	3	
<i>Средства первой помощи</i>			
	Аптечка медицинская	1	
	Спортивный зал (кабинет)		
	Спортивный зал игровой	1	
	Раздевалки	2	
	Кабинет учителя	1	
	Подсобное помещение для хранения инвентаря и дования	1	

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	К	
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.		Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый

	<p><u>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: Цр://\ууууу.рго5У.ги/еBook5/УПеп81ш р!2-га 5-7к1/шс!ех.Ы:т1</u></p> <p><u>В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по адресу: пир://ту\у\у.рго8У.го/еBook8/Бап_Р12-га 10-11/шс!ех.пгт1</u></p> <p><u>В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 клас-</u></p> <p><u>сы (серия «Текущий контроль»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).</u></p> <p><u>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стан-</u></p> <p><u>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</u></p>		<p>контроль к учебникам входят в библиотечный фонд</p>
--	--	--	--

1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»		В составе библиотечного фонда

2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям

Интернет-ресурсы по физической культуре

- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- [://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm)

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

- <http://www.sportreferats.narod.ru/>
- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть ...
Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
- Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php...
- Журнал "Теория и практика физической культуры"
<http://lib.sportedu.ru/Press/ТПК/2006N6/Index.htm>
- Правила различных спортивных игр
<http://sportrules.boom.ru/>

- Спортивные ресурсы в сети
Интернет'url=http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
- [Каталог образовательных интернет-ресурсов](#) Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие Учебное ... ФизкультУРА: образовательный проект по физической культуре На сайте публикуются статьи по физической культуре.