**1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Физическая культура – обязательный учебный курс в образовательных организациях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Физическая культура является инвариантной дисциплиной, занимает особое место в системе школьного образования, обеспечивая единство физического, духовного и социального развития учащихся. Дисциплина «Физическая культура» в содержании основного общего образования представляется предметом физкультурной деятельности, ориентированной на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации активного отдыха и досуга.

Основными целями освоения учебного предмета «Физическая культура» в образовательной организации являются:

— формирование культуры здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей организма, развитие основных физических качеств и психофизических способностей, обеспечение должного уровня индивидуальной физической подготовленности;

— формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, прикладно-ориентированной и реабилитационно-релаксационной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

— формирование культуры телосложения, овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, способами индивидуальной коррекции осанки и телосложения;

— овладение системой знаний о физической культуре, ее истории и современном развитии, роли в жизнедеятельности современного человека, профилактике девиантного поведения и вредных привычек, об укреплении и длительном сохранении здоровья, о формировании здорового образа жизни;

— воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и творческого сотрудничества, взаимопомощи и уважения в совместных формах занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

Рабочая программа составлена к учебно-методическому комплекту под редакцией В. И. Ляха, М. Я. Виленского. Данная программа реализует системно-деятельностный подход, заявленный как методологическая основа ФГОС ООО. С учётом идей системно-деятельностного подхода осуществляется структурирование рабочей программы, которая состоит из пояснительной записки; общей характеристики учебного предмета; описания места учебного предмета; личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета; содержания учебного предмета; тематического планирования с определением основных видов учебной деятельности; описания учебно-методического и мтериально-технического обеспечения; планируемых результатов изучения учебного предмета.

Приоритетными формами и методами работы обучающихся на уроках физической культуры в основной школе являются формы и методы, отражённые в таблице 1.

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Методы | | Формы | |
| Усвоение учебного материала | Словесный | Рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, команда, оценка, подсчет. | |
| Наглядный | Образцовый показ, демонстрация наглядных пособий, сигналы. | |
| Практический | Расчлеленного обучения | Урок, спортивные секции и кружки | |
| Избирательного обучения | Урок; спортивные секции и кружки | |
| Целостного обучения | Урок; спортивные секции и кружки | |
| Строго регламентированного упражнения | Урок; спортивные секции и кружки | |
| Стандартно-повторного выполнения | Урок; спортивные секции и кружки | |
| Переменного выполнения упражнения | Урок; спортивные секции и кружки | |
| Игровой | Урок, турнир, товарищеская встреча, соревнование. | |
| Соревновательный | Урок, турнир, товарищеская встреча, соревнование. | |
|  | | Организация учебной деятельности | Фронтальный |
| Круговая тренировка |
| Индивидуальный |
| Групповой |

Приоритетными видами и формами результативности освоения содержания учебного предмета на уроках физической культуры в основной школе, являются виды и формы, отражённые в таблице 2.

Таблица 2

|  |  |
| --- | --- |
| Виды | Формы |
| Текущий учет | Тест; опрос (Освобожд); письменная работа (Освобожд) |
| Тематический учет | Зачет |
| Итоговый учет | Норматив; ГТО |
| Предварительный учет | Практическая работа (освоение технических элементов) |

**2 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА**

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.

Методический аппарат учебно-методического комплекта переработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и рабочей программой «Физическая культура. 5-9 классы" (автор - В.И. Лях). В учебнике даются основные сведения о здоровье и здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений на системы организма человека, о самоконтроле и оказании первой помощи при травмах. Большое внимание уделено развитию двигательных способностей, а также двигательным умениям и навыкам в изучаемых видах спорта.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности данная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование».

Целью образования учащихся 6 классов в области физической культуры является: целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью.

**3 МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается в 6 классе из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств ручающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Данная программа предполагает 105 учебных часов, 35 учебных недель и содержит инвариантную часть учебного предмета, а также вариативную часть программы. Вариативная часть составляет 27 часов из учебной программы.

**4 ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

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

**4.1 Личностные результаты**

\*знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

\*воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

\*формирование ответственного отношения к учению

\*формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценности народов России и народов мира;

\*готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

\*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.

В области познавательной культуры:

\*владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

\*способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

\*способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

В области трудовой культуры:

\*умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

\*умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

\*умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности.

В области коммуникативной культуры:

\*принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

\*владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

\*демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

**4.2 Метапредметные результаты**

\*умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

\*умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

\*умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

\*умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов

*В области познавательной культуры:*

\*понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

\*бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

\*проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

*В области трудовой культуры:*

\*добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

*В области эстетической культуры:*

\*знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

\*понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

\*восприятие спортивного соревнования как культурно - массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

\*владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

*В области физической культуры:*

\*владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

**4.3 Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

\*понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

*В области нравственной культуры:*

\*бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

\*проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

\*ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

\*добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

*В области эстетической культуры:*

\*знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

\*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;

*В области физической культуры:*

\*способность отбирать физические упражнения, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки.

**5 Содержание курса**

**5.1 Основы знаний о физической культуре**

**История физической культуры**

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

**Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

**Физическая культура человека**

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

**5.2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведения самостоятельных занятий физической культуры**

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений для комплекса утренней зарядки.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль.

**5.3 Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

***Гимнастика с основами акробатики.***

Организующие команды. Акробатические упражнения. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения на гимнастической перекладине.

***Легкая атлетика.***

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.***

Передвижения на лыжах. Подъёмы и спуски.

***РС***. История развития лыжного спорта в Архангельской области. Материально- техническое обеспечение. Уход за лыжами. Лыжные крепления. Лыжные палки. Одежда и обувь занимающихся. Лыжные мази и парафины. Предупреждение травма­тизма и обморожений. Правила поведения на занятиях.

**Строевая подготовка лыжника**

С лыжами в руках и на лыжах: строевая стойка; выполнение строевых команд; перестроения; передвижение строем.

**Основы лыжных ходов**

Одновременные: бесшажный, одношажный.

Попеременные: двухшажный.

**Способы преодоления подъемов, спусков**

Скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «лесен­кой», спуск в основной, низкой, высокой стойках, стойки отдыха,

**Способы торможения**

Плугом, торможение падением.

**Повороты**

Переступанием, махом, прыжками.

***Спортивные игры.***

Баскетбол, волейбол, футбол: игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** *Общая физическая подготовка (ОФП).*

***Гимнастика с основами акробатики.***

Развитие гибкости, координации движений.

***Легкая атлетика.***

Развитие выносливости, быстрота, координации движений.

***Лыжная подготовка (лыжные гонки)***

Развитие выносливости, быстрота, координации движений.

***Баскетбол, волейбол, футбол***

Развитие выносливости, быстрота, координации движений.

**6 Тематическое планирование**

Распределение учебного времени программного материала при трёх занятиях в неделю для 6 классов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 5 |
| 1 | **Инвариантная часть** | **78** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 22 |
| 1.3 | Спортивные игры | 23 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 11 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 20 |
| 2 | **Вариативная часть\*** | **27** |
| 2.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 27 |
|  | **Итого:** | **105** |

\*Составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с администрацией учебного заведения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Легкая атлетика** | | 25 |  |
| **УУД** | **Личностные:** формирование ответственного отношения к учению; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр; умение содержать в порядке спортивную одежду, осуществлять подготовку к занятиям; находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; владение умениями: владеть правилами поведения на занятиях по физической культуре, соблюдать нормы поведения в коллективе. |  |  |
| **Регулятивные:** целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно; |  |  |
| **Познавательные:** понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни; |  |  |
| **Коммуникативные:** владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; |  |  |
|  | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока по плану | № урока по теме | Тема | Кол-во часов | | Вид контроля |
| 1 | 1 | ПТБ на уроках л/атлетики. Обучение самостоятельной разминке. | 1 | |  |
| 2 | 2 | Совершенствование техники спринтерского бега. | 1 | |  |
| 3 | 3 | Тест – Бег 30м с высокого старта на результат. | 1 | |  |
| 4 | 4 | Совершенствование техники метания мяча в цель. | 1 | |  |
| 5 | 5 | Тест – Прыжок в длину с места на результат. | 1 | |  |
| 6 | 6 | Тест – Бег 60м на результат. | 1 | |  |
| 7 | 7 | Подвижные игры с метанием малого мяча. | 1 | |  |
| 8 | 8 | Тест – 6-минутный бег. Развитие выносливости. | 1 | |  |
| 9 | 9 | Обучение техники прыжка в длину с разбега. | 1 | |  |
| 10 | 10 | Тест – Метание малого мяча на результат. | 1 | |  |
| 11 | 11 | Тест – Бег 1500м на результат. Развитие скоростной выносливости. | 1 | |  |
| 95 | 12 | ПТБ на уроках легкой атлетики. Правила самоконтроля и гигиены. | 1 | |  |
| 96 | 13 | Тест – Бег 30м на результат. | 1 | |  |
| 97 | 14 | Беговые встречные эстафеты. | 1 | |  |
| 98 | 15 | Тест – Прыжок в длину с места на результат. | 1 | |  |
| 99 | 16 | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. | 1 | |  |
| 100 | 17 | Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки. | 1 | |  |
| 101 | 18 | Тест – Бег 500м на результат. Развитие выносливости. | 1 | |  |
| 102 | 19 | Тест – Метание малого мяча на результат. | 1 | |  |
| 103 | 20 | Тест – 6-минутный бег на результат. | 1 | |  |
| 104 | 21 | Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. | 1 | |  |
| 105 | 22 | Подведение итогов учебного года. | 1 | |  |
| Спортивные игры: **баскетбол** | | | 13 | |  |
| **УУД** | | **Личностные:** формирование ответственного отношения к учению; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр; умение содержать в порядке спортивную одежду, осуществлять подготовку к занятиям; находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; владение умениями: играть в баскетбол (по упрощённым правилам); владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе. |  | |  |
| **Регулятивные:** целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно; |  | |  |
| **Познавательные:** понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни; |  | |  |
| **Коммуникативные:** владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; |  | |  |
| **Основные виды деятельности** | | Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. | | | |
| 12 | 1 | ПТБ на уроках баскетбола. | 1 | |  |
| 13 | 2 | Совершенствование техники ловли и передач мяча в парах. | 1 | |  |
| 14 | 3 | ***Краткие правила спортивной игры баскетбол.*** | 1 | |  |
| 15 | 4 | Техника передвижений, остановок. | 1 | |  |
| 16 | 5 | Совершенствование техники броска после двух шагов. | 1 | |  |
| 17 | 6 | ***Комплекс упражнений с набивным мячом.*** | 1 | |  |
| 18 | 7 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении. | 1 | |  |
| 19 | 8 | Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | |  |
| 20 | 9 | ***Подвижные игры. Развитие двигательных качеств.*** | 1 | |  |
| 21 | 10 | Круговая тренировка: совершенствование техники владения мячом. | 1 | |  |
| 22 | 11 | Двухсторонняя учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 | |  |
| 24 | 12 | ***Комплекс упражнений со скамейкой.*** | 1 | |  |
| 25 | 13 | Совершенствование техники ведения мяча. Встречные эстафеты. | 1 | |  |
| 26 | 14 | Обучение технике передач мяча после ведения. | 1 | |  |
| 27 | 15 | ***Комплекс упражнений коррегирующей гимнастики.*** | 1 | |  |
| 28 | 16 | Обучение технике бросок в движении после двух шагов. | 1 | |  |
| 29 | 17 | Совершенствование техники владения мячом. | 1 | |  |
| 30 | 18 | ***Теоретический урок с учебником по ФК для 6 классов.*** | 1 | |  |
| 31 | 19 | Совершенствование игры баскетбол по упрощенным правилам. | 1 | |  |
| **Гимнастика** | | | 11 |  | |
| **УУД** | | **Личностные:** формирование ответственного отношения к учению; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр; умение содержать в порядке спортивную одежду, осуществлять подготовку к занятиям; находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; владение умениями: играть в баскетбол (по упрощённым правилам); владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе. |  | |  |
|  | | **Регулятивные:** целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно; |  | |  |
|  | | **Познавательные:** понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни; |  | |  |
|  | | **Коммуникативные:** владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 32 | | | 1 | ПТБ на уроках гимнастики. Страховка. ОРУ. Строевые упражнения | | 1 | | | |  |
| 33 | | | 2 | ***Комплекс упражнений на развитие гибкости.*** | | 1 | | | |  |
| 34 | | | 3 | Круговая тренировка. Развитие двигательных качеств. | | 1 | | | |  |
| 35 | | | 4 | Обучение техники лазания по канату в два приёма. Совершенствование акробатических элементов. | | 1 | | | |  |
| 36 | | | 5 | ***Комплекс упражнений на развитие силы.*** | | 1 | | | |  |
| 37 | | | 6 | Обучение и совершенствование: висы-мальчики, упр. на равновесие - девочки. | | 1 | | | |  |
| 38 | | | 7 | ОРУ с предметами. Развитие двигательных качеств. | | 1 | | | |  |
| 39 | | | 8 | ***Тест: упражнение на пресс.*** | | 1 | | | |  |
| 40 | | | 9 | Круговая тренировка: совершенствование кувырков, развитие силовых качеств. | | 1 | | | |  |
| 41 | | | 10 | Круговая тренировка: развитие двигательных качеств. | | 1 | | | |  |
| 42 | | | 11 | ***Комплекс упражнений с гимнастической палкой.*** | | 1 | | | |  |
| 43 | | | 12 | Тест: кувырок вперёд, развитие координационных способностей. | | 1 | | | |  |
| 44 | | | 13 | Тест: прыжки со скакалкой; эстафеты с элементами гимнастики и инвентарем. | | 1 | | | |  |
| 45 | | | 14 | ***Теоретический урок по учебнику физической культуры.*** | | 1 | | | |  |
| 46 | | | 15 | Тест: техника лазания по канату. | | 1 | | | |  |
| 47 | | | 16 | Комбинация из гимнастических элементов. | | 1 | | | |  |
| 48 | | | 17 | ***Комплекс упражнений на координацию.*** | | 1 | | | |  |
| **Лыжная подготовка** | | | | | | 20 | | |  | |
| **УУД** | | | | | **Личностные:** формирование ответственного отношения к учению; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр; умение содержать в порядке спортивную одежду, осуществлять подготовку к занятиям; находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; владение умениями: играть в баскетбол (по упрощённым правилам); владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе. |  | | | |  |
|  | | | | | **Регулятивные:** целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно; |  | | | |  |
|  | | | | | **Познавательные:** понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни; |  | | | |  |
|  | | | | | **Коммуникативные:** владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; |  | | | |  |
|  | | | | | | | | | | |
| 49 | | 1 | | | ПТБ на уроках лыжной подготовки. Требование к одежде и обуви учащихся. | | | 1 | |  |
| 50 | | 2 | | | Оказание помощи при обморожениях и травмах. | | | 1 | |  |
| 51 | | 3 | | | ***ПТБ на уроках в спортивном зале. Подвижные игры.*** | | | 1 | |  |
| 52 | | 4 | | | Обучение технике попеременного двухшажного хода. | | | 1 | |  |
| 53 | | 5 | | | Совершенствование техники скользящего шага. Дистанция 1 км. | | | 1 | |  |
| 54 | | 6 | | | ***Эстафеты с набивными мячами.*** | | | 1 | |  |
| 55 | | 7 | | | Обучение технике одновременного двухшажного хода. | | | 1 | |  |
| 56 | | 8 | | | Развитие координационных способностей. Дистанция 2км. | | | 1 | |  |
| 57 | | 9 | | | ***Эстафеты с волейбольными мячами.*** | | | 1 | |  |
| 58 | | 10 | | | Тест: Дистанция 1км на результат. | | | 1 | |  |
| 59 | | 11 | | | Обучение и совершенствование техники спусков с изменением стойки. | | | 1 | |  |
| 60 | | 12 | | | ***Спортивная викторина: «Здоровый образ жизни»*** | | | 1 | |  |
| 61 | | 13 | | | Совершенствование подъемов: «ёлочка», «полуёлочка». | | | 1 | |  |
| 62 | | 14 | | | Обучение техники торможения «плугом». | | | 1 | |  |
| 63 | | 15 | | | ***Комплекс упражнений со скакалкой.*** | | | 1 | |  |
| 64 | | 16 | | | Тест: Дистанция 2км на результат. | | | 1 | |  |
| 65 | | 17 | | | Совершенствование техники лыжных ходов. | | | 1 | |  |
| 66 | | 18 | | | ***Комплекс коррегирующей гимнастики.*** | | | 1 | |  |
| 67 | | 19 | | | Обучение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | | | 1 | |  |
| 68 | | 20 | | | Дистанция 2-3км с применением одновременного бесшажного хода. | | | 1 | |  |
| 69 | | 21 | | | ***Тест: Броски набивного мяча из положения сидя на результат.*** | | | 1 | |  |
| 70 | | 22 | | | Обучение технике торможения и поворотов «упором». | | | 1 | |  |
| 71 | | 23 | | | Подвижные игры на лыжах. | | | 1 | |  |
| 72 | | 24 | | | ***Комплекс упражнений с теннисным мячом.*** | | | 1 | |  |
| 73 | | 25 | | | Тест: Дистанция 3км без учета времени на результат. | | | 1 | |  |
| 74 | | 26 | | | Развитие выносливости. | | | 1 | |  |
| 75 | | 27 | | | ***Подвижные игры на внимание.*** | | | 1 | |  |
| 76 | | 28 | | | Тест: Техника спуска и подъёма на результат. | | | 1 | |  |
| 77 | | 29 | | | Развитие координации. | | | 1 | |  |
| 78 | | 30 | | | ***Подвижная игра пионербол.*** | | | 1 | |  |
| Спортивные игры: **волейбол** | | | | | | | | 10 | |  |
| **УУД** | | | | | **Личностные:** формирование ответственного отношения к учению; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр; умение содержать в порядке спортивную одежду, осуществлять подготовку к занятиям; находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; владение умениями: играть в баскетбол (по упрощённым правилам); владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе. | |  | | | |
|  | | | | | **Регулятивные:** целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно; | |  | | | |
|  | | | | | **Познавательные:** понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни; | |  | | | |
|  | | | | | **Коммуникативные:** владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; | |  | | | |
| **Основные виды деятельности** | | | | | Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. | | | | | |
| 79 | 1 | | | | ПТБ на уроках волейбола. Правила и организация спортивной игры волейбол. | 1 | | | |  |
| 80 | 2 | | | | Совершенствование техники перемещений в волейболе, стойка волейболиста. | 1 | | | |  |
| 81 | 3 | | | | ***Правила спортивной игры волейбол.*** | 1 | | | |  |
| 82 | 4 | | | | Совершенствование техники верхней и нижней передач мяча. | 1 | | | |  |
| 83 | 5 | | | | Совершенствование техники передачи мяча в парах. | 1 | | | |  |
| 84 | 6 | | | | ***Комплекс упражнений в парах.*** | 1 | | | |  |
| 85 | 7 | | | | Двухсторонняя игра в пионербол. | 1 | | | |  |
| 86 | 8 | | | | Обучение нижней прямой подачи мяча. | 1 | | | |  |
| 87 | 9 | | | | ***Прыжки на длинной скакалке.*** | 1 | | | |  |
| 88 | 10 | | | | Совершенствование техники передач мяча в тройках. | 1 | | | |  |
| 89 | 11 | | | | Совершенствование техники передачи мяча через сетку. | 1 | | | |  |
| 90 | 12 | | | | ***Комплекс упражнений на внимание.*** | 1 | | | |  |
| 91 | 13 | | | | Учебная игра в мини-волейбол. | 1 | | | |  |
| 92 | 14 | | | | Обучение технике верхней передачи над собой. | 1 | | | |  |
| 93 | | 15 | | | ***Ведение счета в волейболе.*** | 1 | | | |  |
|  | |

**7 Учебно-методическое и материально-техническое**

**обеспечение учебного предмета**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д - демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К - комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объекта 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 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) | Д |
| 1.3 | Авторские рабочие программы по физической культуре | Д |
| 1.4 | Учебник по физической культуре | Г | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 1.5 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | Г | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек |
| 1.6 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.7 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| **2** | **Демонстрационные печатные пособия** | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |  |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** | | |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | Д |  |
| 3.2 | Аудиозаписи | Д | Для проведения гимнастических комплексов, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников |
| **4** | **Технические средства обучения** | | |
| 4.1 | Телевизор | Д | Телевизор не менее 72 см по диагонали |
| 4.2 | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов | Д | Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков |
| **5** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | |
| *Гимнастика* | | | |
| 5.1 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 5.2 | Бревно гимнастическое напольное | Г |  |
| 5.3 | Бревно гимнастическое высокое | Г |  |
| 5.4 | Перекладина гимнастическая | Г |  |
| 5.5 | Брусья гимнастические параллельные | Г |  |
| 5.6 | Канат для лазанья с механизмом крепления | Г |  |
| 5.7 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г |  |
| 5.8 | Скамья атлетическая наклонная | Г |  |
| 5.9 | Штанги тренировочные | Г |  |
| 5.10 | Коврик гимнастический | К |  |
| 5.11 | Маты гимнастические | Г |  |
| 5.12 | Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг) | Г |  |
| 5.13 | Мяч малый (теннисный) | К |  |
| 5.14 | Скакалка гимнастическая | К |  |
| 5.15 | Мяч малый (мягкий) | К |  |
| 5.16 | Палка гимнастическая | К |  |
| 5.17 | Обруч гимнастический | К |  |
| 5.18 | Сетка для переноса малых мячей | Д |  |
| *Легкая атлетика* | | | |
| 5.19 | Барьеры легкоатлетические тренировочные | Г |  |
| 5.20 | Рулетка измерительная (10 м) | Д |  |
| 5.21 | Номера нагрудные | Г |  |
| *Спортивные игры* | | | |
| 5.22 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д |  |
| 5.23 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г |  |
| 5.24 | Мячи баскетбольные | Г |  |
| 5.25 | Сетка для переноса и хранения мячей | Д |  |
| 5.26 | Жилетки игровые с номерами | Г |  |
| 5.27 | Стойки волейбольные универсальные | Д |  |
| 5.28 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 5.29 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 5.30 | Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей | Д |  |
| 5.31 | Табло перекидное | Д |  |
| 5.32 | Мячи футбольные | Г |  |
| 5.33 | Номера нагрудные | Г |  |
| 5.34 | Компрессор для накачивания мячей | Д |  |
| *Измерительные приборы* | | | |
| 5.35 | Ступенька универсальная (для степ - теста) | Г |  |
| *Средства доврачебной помощи* | | | |
| 5.36 | Аптечка медицинская | Д |  |
| *Дополнительный инвентарь* | | | |
| 5.37 | Доска аудиторная с магнитной поверхностью | Д | Доска должна быть передвижная и легко перемещаться по спортивному залу |
| **6** | **Спортивные залы (кабинеты)** | | |
| 6.1 | Спортивный зал игровой (гимнастический) |  | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 6.2 | Малый спортивный зал |  | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 6.3 | Кабинет учителя |  | Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 6.4 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| **7** | **Пришкольный стадион (площадка)** | | |
| 7.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |
| 7.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |
| 7.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |
| 7.4 | Площадка игровая баскетбольная | Д |  |
| 7.5 | Гимнастический городок | Д |  |
| 7.6 | Лыжная трасса | Д |  |

**8 Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Знания о физической культуре

*Выпускник научится:*

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

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

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

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

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

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

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

*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, принёсших славу российскому спорту;

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Выпускник научится:*

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

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

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

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

Физическое совершенствование

*Выпускник научится:*

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его 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 технику умения последовательно чередовать их 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 приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.