Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №97»

Рассмотрено на заседании методического объединения учителей политехнического цикла	Согласовано на заседании научно-методического совета	Утверждено: Директор школы _____/С.Е.Иванцов/
Протокол № от «29 » августа 2016 г. Руководитель МО _____/ Рещикова Е.А. /	Протокол № от «29 » августа 2016 г. Руководитель МС _____ / Евсеева Т.А./	Приказ № 186 от «31 » августа 2016 г. на основании решения педагогического совета Протокол № 1 от «30 » августа 2016 г.

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 5 – 9 классов
на 522 часа

составлена на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре с учетом программы основного общего образования по физической культуре
для 5 - 9 классов общеобразовательных учреждений (автор Лях В.И.)

Составитель:
Вавилова Елена Сергеевна,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

Новокузнецкий городской округ
2016

Пояснительная записка

Данная рабочая программа создана с целью планирования, организации и управления образовательной деятельностью по физической культуре в рамках выполнения требований ФГОС ООО.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года, № 273; Фундаментальным ядром содержания общего образования (Фундаментальное ядро содержания общего образования: проект/ под ред. В.В. Козлова, А.М. Кондакова. – М.: Просвещение, 2012), Требованиями к результатам основного общего образования, представленными в Федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения (Министерство образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897), Примерной программой основного общего образования по физической культуре; в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «СОШ № 97», утверждённой приказом директора школы № 186 от 31.08.16 г.; с учетом авторской программы, утверждённой МОиН РФ (Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2014), в соответствии с Уставом МБОУ «СОШ №97» и локальным актом «Положение об организации деятельности МБОУ «СОШ № 97» по составлению, согласованию и утверждению рабочих программ».

Данная программа обеспечивается учебно-методическим комплектом по физической культуре для 5-7 классов под редакцией М.Я. Виленского, выпускаемым издательством «Просвещение»; учебно-методическим комплектом по физической культуре для 8-9 классов под редакцией В.И.Ляха, выпускаемым издательством «Просвещение».

Учебно-методический комплект

- рабочая программа
- учебник
- методические рекомендации
- тестовый контроль

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2014 г.
2.Виленский М.Я. Физическая культура 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2014 г.
3.Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2015.
4. М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы. М.: Просвещение 2014 г.
5. В.И.Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы… М.: Просвещение 2015.
6. В.И.Лях. Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 классы (серия «Текущий контроль» М.: Просвещение, 2014.

Общая цель преподавания физической культуры – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Физическая культура как инвариантная образовательная дисциплина Базисного учебного плана занимает особое место в системе школьного образования, обеспечивая единство физического, духовного и социального развития обучающихся.

Главными целями освоения учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе 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 дивиантного 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 деятельности.

Цель изучения учебного предмета «Физическая культура» в *основной школе*: развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом**.**

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных ***задач:***

- обеспечить соответствие рабочей программы требованиям ФГОС ООО;
- обеспечить преемственность начального общего, основного общего, среднего общего образования;
- содействовать гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучить основам базовых видов двигательных действий;
- развить координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционные способности (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, силу и гибкость);
- сформировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработать представления о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубить представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- способствовать повышению функциональных возможностей основных систем организма обучающихся, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выработать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- сформировать у обучающихся навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, собственными физическими возможностями, в том числе подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО;
- воспитать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;
- содействовать развитию психических процессов и обучить основам психической саморегуляции.

В рабочей программе учитывается преемственность с примерными программами для начального общего образования, с программой воспитания и социализации учащихся школы.

2. Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» наряду с предметом «Основы безопасности жизнедеятельности» входит в *предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».* Учебный предмет «Физическая культура»» тесно связан с предметом «Основы безопасности жизнедеятельности» на протяжении всего курса обучения в 5-9 классах. У предметов единая цель: содействие гармоничному развитию личности, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены. В содержание рабочей программы по ОБЖ, как и в содержании рабочей программы по физической культуре, включены вопросы сохранения и укрепления здоровья как важной составляющей безопасности человека и общества, оказание первой медицинской помощи; включены вопросы, связанные с профилактикой вредных привычек.

Изучение предметной области «*Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности*» должно *обеспечить:*
- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности учащихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды как естественной основы безопасности жизни;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- развитие двигательной активности учащихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом учащихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных воз-

можностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- ***для слепых и слабовидящих обучающихся***:

— формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

— формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

- для обучающихся ***с нарушениями опорно-двигательного аппарата***:

— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

— владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

— владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

— владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

— умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Учебный предмет «Физическая культура» представляет исторически сложившуюся область культуры, позволяющая предметно формировать культуру движений, культуру телосложения и культуру здоровья. Культура здоровья заключается в высоком уровне функциональных возможностей основных систем организма, достаточной его адаптивности и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, развитии физических качеств и психофизических способностей. Вместе с тем, обладая общекультурными свойствами, учебный предмет «Физическая культура» позволяет эффективно решать задачи по всестороннему и гармоничному воспитанию личностных качеств учащихся, привитию им форм уважительного и толерантного поведения, межличностного общения и коллективно-

го сотрудничества. Предмет «Физическая культура» призван содействовать развитию самостоятельности, творчества и активности учащихся, формированию у них потребностей в самосовершенствовании и самореализации.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных целей и задач образования учащихся 5 – 9 классов в области физической культуры, *основными принципами, идеями и подходами* при формировании рабочей программы были следующие: системно - деятельностный и личностно - ориентированный подходы, демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, интенсификация и оптимизация воспитательно-образовательного процесса, соблюдение общедидактических правил; расширение межпредметных связей.

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

Личностно-ориентированный подход в современных условиях гуманизации и гуманитаризации всех звеньев учебно-воспитательной системы – базовая ценностная ориентация педагога, определяющая его позицию во взаимодействии с каждым учеником и коллективом. Личностно-ориентированный подход предполагает помощь учащемуся в осознании себя личностью, в выявлении, раскрытии его возможностей, становлении самосознания, в осуществлении личностно значимых и общественно приемлемых самоопределения, самореализации, самоутверждения. В коллективном обучении и воспитании это означает создание гуманистических взаимоотношений, благодаря которым воспитанник осознает себя личностью и учится видеть личность в других людях. Коллектив выступает гарантом реализации возможностей каждого человека.

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

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

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

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

В разработанной рабочей программе по физической культуре реализованы принципы *системно-деятельностного подхода в* отборе программного материала: принцип дея-

тельности, принцип непрерывности, принцип целостности, принцип минимакса, принцип психологической комфортности, принцип вариативности, принцип творчества; *общедидактические принципы*: научности, системности, доступности, наглядности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса. Курс физической культуры в 5 – 9 классах строится *на основе концентрического принципа*. Уроки спланированы с учетом знаний, умений и навыков по предмету, которые сформированы у обучающихся в процессе реализации принципов развивающего обучения.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения *межпредметных связей* из области разных учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Основная *форма организации образовательной деятельности: классно-урочная система*. Кроме того, в режиме учебного дня проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. На уроках физической культуры в 5 – 9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем *особенностью урочных занятий* в 5-9 классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5 – 9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение на уроках физической культуры придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни, воспитанию волевых качеств (инициативности, самостоятельности, смелости, дисциплинированности), а также развитию таких нравственных и духовных сторон личности, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др.

На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: *с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью.* Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки

(когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с *образовательно-обучающей направленностью* используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной* направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий. На уроках физической культуры применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам физического воспитания относятся:

1) методы строго регламентированного упражнения;
2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

1) словесные методы;
2) методы наглядного воздействия.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

Способы организации учебной деятельности на уроках физической культуры: фронтальный метод, поточный метод, посменный метод, круговой метод, игровой метод.

Фронтальный метод предполагает выполнение одного и того же упражнения всеми учащимися одновременно. При этом хорошо заметен ученик, который по какой-то причине не успевает за остальными.

Поточный метод. Суть этого способа заключается в том, что ученики выполняют упражнения друг за другом. Один ученик еще не закончил выполнять упражнение, а другой уже приступает к выполнению. Это могут быть упражнения с продвижением вперед, с передачей предметов, с бросками и ловлей мяча, упражнения в равновесии. Этот

способ используется в основном в 4 классе и в старших классах (в это время совершенствуются двигательные умения и навыки).

Посменный метод организации учащихся заключается в том, что они выполняют упражнения сменами по нескольку человек (или по два) одновременно. В начале обучения, когда учитель должен контролировать действия каждого ученика, упражнения выполняются группами по два-три ученика. Если они овладели навыками выполнения, то количество учащихся в группе можно увеличить, если не овладели — уменьшить. Этот способ можно представить и по-другому. Учитель делит учащихся на группы с учетом их возможностей. Например, три-четыре сильных ученика выполняют упражнение на гимнастической скамейке с обручами. После выполнения этого упражнения три-четыре более слабых ученика начинают упражнение с гимнастической палкой на полу, по начерченной линии.

Круговой метод предполагает выполнение упражнений учащимися друг за другом. Например, ученики 5 класса сначала выполняют опорный прыжок, затем упражнения в равновесии и переходят к ходьбе по ориентирам. После этого порядок выполнения предложенных упражнений повторяется.

*Игровой метод***.** На уроках физкультуры очень важна индивидуальная работа, преимущество которой состоит в том, что можно быстро определить виды ошибок и помочь устранить их сразу или постепенно. Кроме того, больше внимания можно уделить учащимся с более слабой двигательной подготовкой и детям специальной медицинской группы. Игровой метод используется в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости. В обучении с использованием игровой формы в содержание урока или тренировки вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества.

Основные виды учебной деятельности

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. На уроках физической культуры используются активные и интерактивные формы учебного сотрудничества: «учитель-ученик», парная и групповая работа, что в свою очередь так же влияет на формирование УУД.

Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

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

В *5 – 6 классах* техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация), учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они

выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам. В данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а, также выносливости и гибкости. Для этого на уроках физической культуры учитель должен постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 7 – 9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры. При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте (5-9 класс) усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике *межпредметных связей* с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний по физической культуре в 5-9 классах очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке физической культуры. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно ^связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Особенности организации и методики уроков разных типов

Подготовительная часть уроков с *образовательно-познавательной направленностью,* длительностью до 5 – 6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом. *Основная часть может* состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и. двигательным компонентами основной части урока следует проводить *обязательную разминку* (5 – 7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента учащиеся обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

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

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

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

Оценка знаний, умений и уровня развития

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 – 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

На этапах стартовой диагностики, входящего, текущего, тематического контроля учитель физической культуры использует в качестве методов контроля тестовые испытания ВФСК ГТО. На основании Методических рекомендаций (по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура») Минобрнауки от 02.12.2015 г. № 08-1447 требование обязательной сдачи нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО всем обучающимся законодательством в сфере образования не установлено. В связи с этим невыполнение нормативов Комплекса ГТО не является основанием для неудовлетворенной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура».

Основными функциями текущего контроля являются обучающая и стимулирующая. В ходе текущего контроля результатов освоения программы учебного предмета, от-

слеживается динамика изменения уровня физической подготовленности учащихся. Выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимся задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично». В процессе текущего контроля учитель физической культуры должен обращать внимание на формирование универсальных учебных действий учащихся.

Кроме того, учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Технологии, используемые в обучении: игровые технологии, технология современного проектного обучения, тренинговые технологии, технология развивающего обучения; индивидуально-личностного и дифференцированного обучения; обучения в сотрудничестве, группового обучения, работы в паре; составления алгоритма выполнения задания, навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов, проектирования индивидуального маршрута преодоления проблемных зон в обучении; технология развития креативного мышления, физических способностей; технология оценивания образовательных достижений; технологии здоровьесбережения.

В программе представлены следующие разделы:

1. Знания о физической культуре
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности
3. Физическое совершенствование.

Практическое выполнение программы предполагает выполнение учащимися конкретных видов учебной деятельности (УД): контрольных упражнений, тестов, мониторингов.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Федеральный базисный учебный образовательный план для образовательных учреждений Российской Федерации (вариант №1) предусматривает обязательное изучение физической культуры на этапе основного общего образования в объеме 522 ч, в том числе: в 5 классе – 105 ч, в 6 классе – 105 ч, в 7 классе – 105 ч, в 8 классе – 105 ч, в 9 классе – 102 ч.

Рабочая программа по физической культуре для основного общего образования отражает инвариантную (420 ч.) и вариативную части программы (105 ч. -20% времени от общего количества часов, предусмотренных в базисном учебном плане, которая формируется автором рабочей программы).

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом МОиН РФ от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на *увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».*

4. Содержание учебного предмета

Из Фундаментального ядра содержания общего образования:

Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.

Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизнедеятельности современного человека. Основные направления и формы организации физической культуры в обществе.

Современные представления о физической культуре (основные понятия).

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое развитие.

Физическая и техническая подготовка. Физические качества и физические упражнения. Спорт и спортивная подготовка.

Физическая культура человека.

Здоровье и здоровый образ жизни: режим дня; режим питания; закаливающие и восстановительные процедуры (массаж, баня, релаксация, аутогенная тренировка).

Занятия физической культурой и воспитание положительных качеств личности, формирование способов поведения и межличностного общения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и доврачебной помощи 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).

Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня, занятий по коррекции осанки и телосложения, технической и физической подготовке.

Проведение досуга с использованием подвижных и спортивных игр, оздоровительных прогулок, туристических походов.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценивание техники физических упражнений. Тестирование физических качеств. Измерение резервов организма и состояния здоровья (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Подвижные игры. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой, профилактики утомления и перенапряжения организма, коррекции осанки и регулирования массы тела, формирования телосложения.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей систем организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры (при нарушениях 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; ритмическая гимнастика с элементами хореографии.

Легкая атлетика: беговые упражнения; прыжковые упражнения; упражнения в метании малого мяча.

Лыжные гонки:

передвижение на лыжах разными способами; подъемы, спуски, повороты, торможение.

Плавание:

вхождение в воду и передвижения по дну бассейна; подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении; плавание на груди и спине свободным стилем.
Спортивные игры:
технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.
Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами и в разных условиях; лазанье, перелазанье, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствия, 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).

Из Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения. Основная школа:

1.Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
Краткая характеристика видов спорта, история развития видов спорта и его роль в современном обществе, входящих в программу Олимпийских игр.
Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Физическая культура в современном обществе.
Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).
Физическая культура (основные понятия). Основные понятия физической и спортивной подготовки учащихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.
Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.
Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
Задания, ориентированные на активное включение учащихся в самостоятельные занятия физической культурой, в том числе на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.
Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

3.Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки учащихся по виду (видам) спорта.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

5. Планируемые результаты изучения учебного предмета

1. Личностные результаты *выпускников основной школы, формируемые при изучении предмета «Физическая культура»:*

Выпускник получит:

• знания об истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества.

Выпускник научится:

• вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

• участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

У выпускника будут сформированы:

• ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
• осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
• моральное сознание и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
• коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
• 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.
Выпускник получит возможность для формирования:
• российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
• гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
• чувства ответственности и долга перед Родиной;
• целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
• социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.
2) Метапредметные р*езультаты выпускников основной школы, формируемые при изучении предмета «Физическая культура»:*

- *Регулятивные УУД:*

Выпускник научится:
• самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
• самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
• 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;
• оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
• основам самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
• 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 учёта интересов;
• формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
• планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
• закреплять умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

- *Познавательные УУД:*

Выпускник *получит*:
• сведения о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий.
Выпускник *научится*:
• владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
• владеть 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;
• владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

У выпускника будут *сформированы*:
• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.
• 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.

- *Коммуникативные УУД:*

У выпускника будут сформированы:
• культура речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
• умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
• умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

3. Предметные результаты *освоения учащимися предмета «Физическая культура» в основной школе:*

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, принесших 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.*

6. Тематическое планирование

Название темы, раздела рабочей программы	**Количество часов**						
	Авторская программа	**Рабочая программа**	**Рабочая программа по классам**				
			5 кл.	**6 кл.**	**7 кл.**	**8 кл.**	**9 кл.**
1. Базовая часть	375	375	74	74	75	75	75
1.1 Основы знаний о физической культуре			В процессе урока				
1.2 Спортивные игры (волейбол)	90	88	17	17	18	18	18
1.3 Гимнастика с основами акробатики	90	90	18	18	18	18	18
1.4 Лёгкая атлетика	105	105	21	21	21	21	21
1.5 Лыжные гонки	90	90	18	18	18	18	18
Итого		**375**	**74**	**74**	**75**	**75**	**75**
2. Вариативная часть	150	150	31	31	30	30	30
2.1 Плавание	-	60	12	12	12	12	12
2.2 Спортивные игры (баскетбол, футбол)		92	19	19	18	18	16
Всего	**525**	**525**	**105**	**105**	**105**	**105**	**105**

В содержание курса «Физическая культура. 5-9 классы» введён раздел «Плавание» (60 часов), так как в школе имеются соответствующие условия. Часы на этот раздел взяты из вариативной части программы.

7. Календарно - тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности. (См. приложение №1)

8. Список литературы для учителя

1. Виленский М.Я. Физическая культура 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. - М.: Просвещение, 2013.
2. Виленский М. Я., Чичикин В. Т. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы. Пособие для учителя общеобразовательных организаций. - М.: Просвещение, 2015.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. и др. Спортивные игры, М.: Академия, 2001.
Лях В.И. Рабочие программы по физической культуре 5-9 классы. - М.: Просвещение,2014.
4.. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов. М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). Пособие для учителей и методистов. - М.: Просвещение, 2014.
5. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»). Пособие для учителей и методистов. - М.: Просвещение, 2014.
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам») Пособие для учителей и методистов. - М.: Просвещение, 2014.
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре (серия «Работаем по новым стандартам»). Пособие для учителей и методистов. - М.: Просвещение, 2014.
8. Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»). Пособие для учителя общеобразовательных организаций. - М.: Просвещение, 2014.
9. Лях В.И. Рабочие программы по физической культуре 5-9 классы. - М.: Просвещение,2014.
10. Лях. В.И. Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. - М.: Просвещение, 2015.
11. Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации.8-9 классы. Пособие для учителя общеобразовательных организаций. - М.: Просвещение, 2015.
12. Лях Ю.А., Механизм управления качеством образования в образовательном учреждении. - М.: Альфа -М, 2013.
13. Макаров А.Н. и др. Лёгкая атлетика. - М.: Просвещение 1990.
14. Меньшиков Н.К., Журавин М.Л. и др. Гимнастика с методикой преподавания. - М.: Просвещение, 1990.
15. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект. -3-е изд.-М.: Просвещение, 2012.
16. Родиченко В.С. и др. Твой олимпийский учебник. - М.: Советский спорт, 2014.

Список литературы для учащихся

1. Андреева Т.В., Гусева М.Ю. Спорт наших дедов. - М.: Лики России,2002.
2. Базунов Б.А. Боги стадионов Эллады. - М.: Терра-спорт, 2002.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт.-М.: Академия, 2000.
4. Викулов А.Д. Плавание. - Ярославль: ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 1999.

5. Виленский М.Я. Физическая культура 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. -М.: Просвещение 2013.
6. Додыгин С.В., Маслов М.В. Богатыри земли русской. - М.: Просвещение,2005.
7. Железняк Ю.Д., Кулянский В.А. Волейбол: у истоков мастерства. - М.: Фаир-пресс,1998.
8. Знаменский Б.Т. Здоровье и окружающая среда. - М.: Просвещение,1992.
9. Иванова О.А. Формула красоты. - М.: Советский спорт,1997.
10. Игнатьева В.Я. Юный гандболист. М.: ФОН,1997.
11. Каплан И.М. Сотвори себя. - М.: Просвещение,1997.
12. Карпов А.Е. Школьный шахматный учебник. - М.: Русский шахматный дом, 2009.
13. Краповник В.В., Усвицкий И.И. Спортуголок на дачном участке. - М.: Советский спорт, 1991.
14. Лях.В.И. Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. -М.: Просвещение, 2015.
15. Малов В.И. Тайны Олимпийских игр. - М.: Оникс,2009.
16. Малов В.И. Я познаю мир. Футбол. - М.: АСТ, 2009.
17. Савостьянов А. физическое здоровье школьника. Уроки культуры здоровья. – М.: Педагогическое общество России, 2006.
18. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
19. Энциклопедия для детей. – Том 20. Спорт.- М.: Мир энциклопедий Аванта + Астрель,2010.

Цифровые образовательные ресурсы

1. www.school-collection.edu.ru. Единая Интернет-коллекция цифровых образовательных ресурсов.
2. http://fcior.edu.ru. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
3. www.ict.edu.ru. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании»
4. www.rusedu.ru. Архив учебных программ и презентаций
5. http://lit.1september.ru/urok/ Электронная версия журнала «Спорт в школе» издательского дома «Первое сентября»
6. www.wikipedia.ru. Универсальная энциклопедия «Википедия»
7. http://slovari.yandex.ru/dict/olympic Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии.
8. http:// www. olympic.ru. Олимпийский комитет России.
9. http:// www.infosport.ru. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
10. www.minsport.gov.ru. Сайт Министерства спорта Российской Федерации.
11. http:// www.minzdrav.gov.ru. Сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации.
12. http://lib.sportedu.ru/press/ Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

Приложение №1.

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры. 5 класс. 2016-2017 учебный год

№ урока	Название раздела, тема урока	Вводимые дидактические единицы	Дата				Мониторинг
			5А	5Б	5В	5Г	
	Лёгкая атлетика – 11 часов						
1	Инструктаж ТБ. История лёгкой атлетики. Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). **Входной мониторинг за курс 4 класса: подтягивание.**	Инструктаж ТБ. История лёгкой атлетики. Входной мониторинг за курс 4 класса: подтягивание.					*Входной мониторинг силовой компетенции за курс 4 класса.*
2	***Информационный проект: защита презентации «Легкая атлетика как основа здорового образа жизни».*** **Входной мониторинг за курс 4 класса: челночный бег 3х10м.** Игра «Бег с флажками».	Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Входной мониторинг за курс 4 класса: челночный бег 3х10м. Игра «Бег с флажками».					*Входной мониторинг координационных компетенций за курс 4 класса.*
3	Бег с ускорением до 60 м с высокого старта. Бег по дистанции. Круговая эстафета.	Бег на 60 м с высокого старта. Бег по дистанции. Круговая эстафета.					
4	Подготовка к сдаче норм ГТО: ускорения до 60 м. Финиширование. Встречная эстафета.	Ускорения до 60 м. Финиширование. Встречная эстафета.					
5	**Контрольное упражнение:** бег на 60 м на результат. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	Контрольное упражнение: бег на 60 м на результат. Подвижная игра «Разведчики и часовые».					
6	Подготовка к сдаче норм ГТО: **Входной мониторинг за курс 4 класса: прыжок в длину с места.**	Входной мониторинг за курс 4 класса: прыжок в длину с места.					*Входной мониторинг скоростно-силовых компетенций.*
7	Техника передачи эстафетной палочки Эстафетный бег 3х30.	Техника передачи эстафетной палочки Эстафетный бег 3х30.					
8	Развитие выносливости. Равномерный бег до 5 мин. Подготовка к сдаче норм ГТО: метание мяча на дальность.	Развитие выносливости. Равномерный бег до 5 мин. Метание мяча на дальность.					
9	**Контрольное упражнение**: метание мяча 150 г на результат.	Контрольное упражнение: метание мяча 150 г на результат.					
10	Подготовка к сдаче норм ГТО: бег в равномерном темпе до 1500 м.	Бег в равномерном темпе до 1000 м.					
11	**Контрольное упражнение:** бег на 1500 м с	Контрольное упражнение: бег на 1км. с					

	учётом времени. Подвижная игра «Салки маршем»	учётом времени. Подвижная игра «Салки маршем».					
	Спортивные игры: баскетбол -16 ч.						
12	***Информационный проект: защита презентации «История возникновения и развития баскетбола».*** Инструктаж ТБ при проведении спортивных игр. Стойки и передвижения игрока.	История баскетбола и основные правила игры. Инструктаж ТБ при проведении спортивных игр. История баскетбола и основные правила игры. Стойки и передвижения игрока.					
13	Техника остановки прыжком и в два шага. Ведение мяча. Игра в мини-баскетбол.	Техника остановки прыжком и в два шага. Ведение мяча. Игра в мини-баскетбол.					
14	**Контрольное упражнение**: комбинация из освоенных элементов техники передвижения.	Контрольное упражнение: комбинация из освоенных элементов техники передвижения.					
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.					
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.					
17	Техника ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте.	Техника ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте.					
18	Техника ловли и передачи мяча одной рукой от плеча в движении.	Техника ловли и передачи мяча одной рукой от плеча в движении.					
19	**Контрольное упражнение**: техника передач. Игра в мини-баскетбол.	Контрольное упражнение: техника передач. Игра в мини-баскетбол.					
20	**Контрольное упражнение**: ведение мяча в движении с изменением направления и скорости.	Контрольное упражнение: ведение мяча в движении с изменением направления и скорости.					
21	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.					
22	Броски одной и двумя руками с места.	Броски одной и двумя руками с места.					
23	Броски мяча одной и двумя руками в движении (после ведения, после ловли).	Броски мяча одной и двумя руками в движении (после ведения, после ловли).					
24	Вырывание и выбивание мяча.	Вырывание и выбивание мяча.					
25	**Контрольное упражнение:** выполнение технических элементов баскетбола (ловля, передача, ведение, бросок).	Контрольное упражнение: комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок).					
26	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Подвижные игры с элементами баскет-					

		бола.					
27	***Игровой проект: от азов к мастерству вместе с нами.***	Учебная игра баскетбол.					
	Гимнастика – 18 ч.						
28	***Информационный проект: защита презентации «История гимнастики».*** Техника безопасности на занятиях гимнастикой..	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. История гимнастики.					
29	Комплекс ОРУ с мячами. Акробатика: стойка на лопатках. Подготовка к сдаче норм ГТО: наклон вперёд из положения стоя	Комплекс ОРУ с мячами. Акробатика: стойка на лопатках.					
30	Перестроение дроблением и сведением. Акробатика: кувырок вперёд.	Перестроение дроблением и сведением. Акробатика: кувырок вперёд.					
31	ОРУ с гимнастической палкой. Техника кувырка вперёд.	ОРУ с гимнастической палкой. Техника кувырка вперёд.					
32	Перестроение разведением и слиянием. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	Перестроение разведением и слиянием. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.					
33	**Контрольное упражнение:** техника кувырка назад.	Контрольное упражнение: техника кувырка назад.					
34	**Контрольное упражнение:** комбинация из изученных акробатических элементов.	Контрольное упражнение: комбинация из изученных акробатических элементов.					
35	Обучение технике лазания по канату в два и три приёма	Обучение технике лазания по канату в два приёма.					
36	Лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами.	Лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами.					
37	Строевые упражнения. **Контрольное упражнение:** техника лазания по канату.	Строевые упражнения. Контрольное упражнение: техника лазания по канату					
38	Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись.					
39	**Промежуточный мониторинг скоростно-силовых способностей: прыжки через скакалку.**	Промежуточный мониторинг скоростно-силовых способностей: прыжки через скакалку.					*Промежуточный мониторинг скоростно-силовых способностей*
40	**Контрольный тест** на определение гибко-	Контрольный тест на определение гиб-					

	сти: наклон из положения: стоя.	кости: наклон из положения: сидя, стоя.					
41	Техника висов.	Техника висов.					
42	**Промежуточный мониторинг силовых способностей: подтягивание.**	Промежуточный мониторинг силовых способностей: подтягивание.					*Промежуточный мониторинг силовой компетенции*
43	**Промежуточный мониторинг координационных способностей: челночный бег с кубиками**. Ходьба на напольном гимнастическом бревне с различным положением рук.	Промежуточный мониторинг координационных способностей: челночный бег с кубиками. Ходьба на напольном гимнастическом бревне с различным положением рук.					*Промежуточный мониторинг координационной компетенции.*
44	Гимнастическая полоса препятствий.	Гимнастическая полоса препятствий.					
45	***Игровой проект: эстафета с гимнастическим инвентарём.***	Эстафета с гимнастическим инвентарём.					
	Футбол – 3 ч.						
46	***Информационный проект: защита презентации «История и основные правила футбола».***	История и основные правила футбола					
47	Техника ударов внешней и внутренней стороной стопы по мячу.	Техника ударов внешней и внутренней стороной стопы по мячу.					
48	Техника удара внутренней частью подъёма стопы.	Техника удара внутренней частью подъёма стопы.					
	Лыжная подготовка – 18 ч.						
49	***Информационный проект: защита презентации «История лыжного спорта».*** Инструктаж ТБ во время занятий по лыжной подготовке.	Инструктаж ТБ во время занятий по лыжной подготовке. История лыжного спорта.					
50	Подготовка лыжного инвентаря. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	Подготовка лыжного инвентаря. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.					
51	Скользящий шаг без палок.	Скользящий шаг без палок.					
52	Скользящий шаг с палками.	Скользящий шаг с палками.					
53	Техника попеременно двухшажного хода.	Техника попеременно двухшажного хода.					
54	Подъем «полуёлочкой».	Подъем «полуёлочкой».					
55	Подъем «ёлочкой» и спуск с склона	Подъем «ёлочкой» и спуск с клона.					
56	Прохождение дистанции, изученным ходом	Прохождение дистанции, изученным					

	до 1500м.	ходом до 1500м.					
57	Поворот переступанием.	Поворот переступанием.					
58	**Контрольное упражнение:** техника поворота переступанием.	Контрольное упражнение: техника поворота переступанием.					
59	Техника одновременно бесшажного хода.	Техника одновременно бесшажного хода.					
60	Торможение «плугом».	Торможение «плугом».					
61	Спуск и торможение «плугом».	Спуск и торможение «плугом».					
62	Подготовка к сдаче норм ГТО: прохождение дистанции до 2000м.	Прохождение дистанции, изученным ходом до 1500м.					
63	Подвижные игры на лыжах.	Подвижные игры на лыжах.					
64	**Контрольное упражнение:** прохождение дистанции 2 км на время.	Контрольное упражнение: прохождение дистанции 1 км на время.					
65	Лыжная эстафета.	Лыжная эстафета.					
66	Прохождение дистанции до 2 км.	Прохождение дистанции до 2 км.					
	Плавание – 12 ч.						
67	***Информационный проект: защита презентации «Возникновение плавания. Упражнения для изучения плавания».*** Техника безопасности при занятиях плаванием.	Техника безопасности при занятиях плаванием. Возникновение плавания. Упражнения для изучения плавания.					
68	Работа рук при кроле на груди.	Работа рук при кроле на груди.					
69	Работа ног в «кроле на груди»	Работа ног в «кроле на груди»					
70	Сочетание работы рук и ног при кроле на груди.	Сочетание работы рук и ног при кроле на груди.					
71	Подготовка к сдаче норм ГТО: «кроль на груди», плавание в полной координации.	«Кроль на груди» плавание в полной координации.					
72	**Контрольное упражнение:** плавание «кроль на груди» в полной координации.	Контрольное упражнение: плавание «кроль на груди» в полной координации.					
73	Техника плавания стилем «брасс».	Техника плавания стилем «брасс».					
74	Работа ног в стиле «брасс».	Работа ног в стиле «брасс».					
75	Старты, повороты.	Старты, повороты.					
76	Техника плавания стилем «кроль на спине»	Техника плавания стилем «кроль на спине»					
77	**Контрольное упражнение:** плавание «кроль на спине» в полной координации.	Контрольное упражнение: плавание «кроль на спине» в полной координа-					

		ции.					
78	***Игровой проект: эстафеты на воде.***	Эстафеты на воде.					
		Волейбол – 17 ч.					
79	Информационный проект: история волейбола. Стойка игрока, передвижения в стойках в различном направлении.	История волейбола. Стойка игрока, передвижения в стойках в различном направлении.					
80	Игра «Пионербол».	Игра «Пионербол».					
81	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.					
82	Техника приема передачи мяча сверху двумя руками на месте	Техника приема передачи мяча сверху двумя руками на месте					
83	Техника приема передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд.	Техника приема передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд.					
84	Передача мяча над собой.	Передача мяча над собой.					
85	Передача мяча через сетку.	Передача мяча через сетку.					
86	Подвижные игры с элементами волейбола «Летучий мяч»	Подвижные игры с элементами волейбола «Летучий мяч».					
87	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.					
88	Приём мяча снизу двумя руками над собой.	Приём мяча снизу двумя руками над собой.					
89	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.					
90	**Контрольное упражнение:** техника передачи над собой.	Контрольное упражнение: техника передачи над собой.					
91	Игровые задания 2:2,3:2.	Игровые задания 2:2,3:2.					
92	Обучение технике нижней прямой подачи.	Обучение технике нижней прямой подачи.					
93	Подвижные игры с элементами волейбола.	Подвижные игры с элементами волейбола.					
94	Тактические приёмы в волейболе.	Тактические приёмы в волейболе.					
95	***Игровой проект: волейбол.***	Учебная игра волейбол.					
		Лёгкая атлетика – 10 ч.					
96	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражне-	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые					*Итоговый мониторинг силовой компе-*

	ния бегуна. **Итоговый мониторинг силовой компетенции за курс 5 класса: подтягивание.**	упражнения бегуна. Итоговый мониторинг силовой компетенции за курс 5 класса: подтягивание.					*тенции за курс 5 класса.*
97	**Итоговый мониторинг скоростно-силовой компетенции за курс 5 класса: прыжок в длину с места.**	Итоговый мониторинг скоростно-силовой компетенции за курс 5 класса: прыжок в длину с места.					*Итоговый мониторинг скоростно-силовых и координационных компетенций за курс 5 класса.*
98	**Итоговый мониторинг координационной компетенции за курс 5 класса: челночный бег 3х10.**	Итоговый мониторинг координационной компетенции за курс 5 класса: челночный бег 3х10.					
99	Беговые и прыжковые упражнения. **Контрольное упражнение:** бег 30м. с учетом времени.	Беговые и прыжковые упражнения. Контрольное упражнение: бег 30м. с учетом времени.					
100	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»					
101	**Контрольное упражнение:** бег 60м. с учетом времени.	Контрольное упражнение: бег 60м. с учетом времени.					
102	Бег по слабопересеченной местности 1500м.	Бег по слабопересеченной местности 1500м.					
103	Эстафетный бег.	Эстафетный бег.					
104	***Игровой проект: игры-эстафеты с мячом.***	Игры-эстафеты с мячом.					
105	Подвижные игры на свежем воздухе.	Подвижные игры на свежем воздухе.					

Сводная таблица

Вид работы	**1 четверть**	**2 четверть**	**3 четверть**	**4 четверть**	**Год**
Всего уроков	27	21	30	27	105
Тест, контрольное упражнение	7	4	3	3	17
Проект	3	3	4	2	12
Мониторинг	3	3		3	9

Приложение №1.

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры. 6 класс. 2016-2017 учебный год

№ урока	Название раздела, тема урока	Вводимые дидактические единицы.	Дата	Мониторинг
		Лёгкая атлетика – 11 часов		
1	Инструктаж ТБ. История лёгкой атлетики. Исторические данные о создании и развитии ВФСК «ГТО» **Входной мониторинг силовых компетенций за курс 5 класса: подтягивание.**	Инструктаж ТБ. История лёгкой атлетики. Входной силовых компетенций за курс 5 класса: подтягивание.		*Входной мониторинг силовой компетенции за курс 5 класса.*
2	***Информационный проект: защита презентации «Легкая атлетика как основа здорового образа жизни».*** Высокий старт (бег до10-15м). **Входной мониторинг координационных компетенций за курс 5 класса: челночный бег 3х10м.** Игра «Бег с флажками».	Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Высокий старт (бег до10-15м). Входной мониторинг координационных компетенций за курс 5 класса: челночный бег 3х10м. Игра «Бег с флажками».		*Входной мониторинг координационных компетенций за курс 5 класса.*
3	Бег с ускорением до 60 м с высокого старта. Бег по дистанции. Круговая эстафета.	Бег на 60 м с высокого старта. Бег по дистанции. Круговая эстафета.		
4	Подготовка к сдаче норм ГТО: ускорения до 60 м. Финиширование. Встречная эстафета.	Ускорения до 60 м. Финиширование. Встречная эстафета.		
5	***Контрольное упражнение: бег на 60 м на результат.*** Подвижная игра «Разведчики и часовые».	Контрольное упражнение: бег на 60 м на результат. Подвижная игра «Разведчики и часовые».		
6	**Входной мониторинг скоростно-силовых компетенций за курс 5 класса: прыжок в длину с места.**	Входной мониторинг скоростно-силовых компетенций за курс 4 класса: прыжок в длину с места.		*Входной мониторинг скоростно-силовых компетенций.*
7	Передача эстафетной палочки	Передача эстафетной палочки		

	Эстафетный бег 3х30.	Эстафетный бег 3х30.		
8	Развитие выносливости. Равномерный бег до 5 мин. Подготовка к сдаче норм ГТО: метание мяча на дальность.	Развитие выносливости. Равномерный бег до 5 мин. Метание мяча на дальность.		
9	***Контрольное упражнение: метание мяча 150 г на результат.***	Контрольное упражнение: метание мяча 150 г на результат.		
10	Подготовка к сдаче норм ГТО: бег в равномерном темпе до 1500 м.	Бег в равномерном темпе до 1000 м.		
11	***Контрольное упражнение: бег на 1500 м с учётом времени.*** Подвижная игра «Салки маршем»	Контрольное упражнение: бег на 1км. с учётом времени. Подвижная игра «Салки маршем».		
Спортивные игры: баскетбол – 16 ч.				
12	***Информационный проект: защита презентации «История возникновения и развития баскетбола».*** Инструктаж ТБ при проведении спортивных игр. Стойки и передвижения игрока.	История баскетбола и основные правила игры. Инструктаж ТБ при проведении спортивных игр. История баскетбола и основные правила игры. Стойки и передвижения игрока.		
13	Техника остановки прыжком и в два шага. Ведение мяча. Игра в мини-баскетбол.	Техника остановки прыжком и в два шага. Ведение мяча. Игра в мини-баскетбол.		
14	***Контрольное упражнение: комбинация из освоенных элементов техники передвижения.***	Контрольное упражнение: комбинация из освоенных элементов техники передвижения.		
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.		
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.		
17	Техника ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте.	Техника ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте.		
18	Техника ловли и передачи мяча одной рукой от плеча в движении.	Техника ловли и передачи мяча одной рукой от плеча в движении.		
19	***Контрольное упражнение: техника передач***. Игра в мини-баскетбол.	Контрольное упражнение: техника передач. Игра в мини-баскетбол.		
20	***Контрольное упражнение: ведение мяча в движении с изменением направления и скорости.***	Контрольное упражнение: ведение мяча в движении с изменением направления и скорости.		
21	Ведение мяча без сопротивления защит-	Ведение мяча без сопротивления защитни-		

	ника ведущей и не ведущей рукой.	ка ведущей и не ведущей рукой.		
22	Броски одной и двумя руками с места.	Броски одной и двумя руками с места.		
23	Броски мяча одной и двумя руками в движении (после ведения, после ловли).	Броски мяча одной и двумя руками в движении (после ведения, после ловли).		
24	Вырывание и выбивание мяча.	Вырывание и выбивание мяча.		
25	***Контрольное упражнение: выполнение технических элементов баскетбола (ловля, передача, ведение, бросок).***	Контрольное упражнение: комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок).		
26	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Подвижные игры с элементами баскетбола.		
27	***Игровой проект: от азов к мастерству вместе с нами.***	Учебная игра баскетбол.		
Гимнастика – 18 ч.				
28	***Информационный проект: защита презентации «История гимнастики».*** Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. История гимнастики.		
29	Комплекс ОРУ с мячами. Акробатика: стойка на лопатках.	Комплекс ОРУ с мячами. Акробатика: стойка на лопатках.		
30	Перестроение дроблением и сведением. Акробатика: кувырок вперёд.	Перестроение дроблением и сведением. Акробатика: кувырок вперёд.		
31	ОРУ с гимнастической палкой. Техника кувырка вперёд. Подготовка к сдаче норм ГТО: наклон из положения стоя.	ОРУ с гимнастической палкой. Техника кувырка вперёд.		
32	Перестроение разведением и слиянием. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	Перестроение разведением и слиянием. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.		
33	***Контрольное упражнение: техника кувырка назад.***	Контрольное упражнение: техника кувырка назад.		
34	***Контрольное упражнение: комбинация из изученных акробатических элементов.***	Контрольное упражнение: комбинация из изученных акробатических элементов.		
35	Обучение технике лазания по канату в два и три приёма	Обучение технике лазания по канату в два приёма.		
36	Лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами.	Лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами.		
37	Строевые упражнения.	Строевые упражнения.		

	Контрольное упражнение: техника лазания по канату.	Контрольное упражнение: техника лазания по канату		
38	Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись.		
39	**Промежуточный мониторинг скоростно-силовых способностей: прыжки через скакалку.**	Промежуточный мониторинг скоростно-силовых способностей: прыжки через скакалку.		Промежуточный мониторинг скоростно-силовых способностей
40	***Контрольный тест на определение гибкости: наклон из положения стоя.***	Контрольный тест на определение гибкости: наклон из положения: сидя, стоя.		
41	Техника висов.	Техника висов.		
42	**Промежуточный мониторинг силовых способностей: подтягивание.**	Промежуточный мониторинг силовых способностей: подтягивание.		Промежуточный мониторинг силовой компетенции
43	**Промежуточный мониторинг координационных способностей: челночный бег с кубиками**. Ходьба на напольном гимнастическом бревне с различным положением рук.	Промежуточный мониторинг координационных способностей: челночный бег с кубиками. Ходьба на напольном гимнастическом бревне с различным положением рук.		Промежуточный мониторинг координационной компетенции.
44	Гимнастическая полоса препятствий.	Гимнастическая полоса препятствий.		
45	***Игровой проект: эстафета с гимнастическим инвентарём.***	Эстафета с гимнастическим инвентарём.		
		Футбол – 3ч.		
46	***Информационный проект: защита презентации «История и основные правила футбола».***	История и основные правила футбола		
47	Техника ударов внешней и внутренней стороной стопы по мячу.	Техника ударов внешней и внутренней стороной стопы по мячу.		
48	Техника удара внутренней частью подъёма стопы.	Техника удара внутренней частью подъёма стопы.		
		Лыжная подготовка – 18 ч.		
49	***Информационный проект: защита презентации «История лыжного спорта».*** Инструктаж ТБ во время занятий по лыжной подготовке.	Инструктаж ТБ во время занятий по лыжной подготовке. История лыжного спорта.		
50	Подготовка лыжного инвентаря. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	Подготовка лыжного инвентаря. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.		

51	Эстафета с передачей палок	Эстафета с передачей палок		
52	Скользящий шаг без палок.	Скользящий шаг без палок.		
53	Техника попеременно двухшажного хода.	Техника попеременно двухшажного хода.		
54	Одновременно двухшажный ход	Одновременно двухшажный ход		
55	Подъем «ёлочкой».	Подъем «ёлочкой».		
56	Прохождение дистанции, изученным ходом до 3500м.	Прохождение дистанции, изученным ходом до 1500м.		
57	Торможение и поворот упором.	Торможение и поворот упором.		
58	***Контрольное упражнение: техника торможения и поворот упором***	Контрольное упражнение: техника поворота переступанием.		
59	Техника одновременно бесшажного хода.	Техника одновременно бесшажного хода.		
60	Торможение «плугом». Подготовка к сдаче норм ГТО: бег на лыжах 2 км.	Торможение «плугом».		
61	Прохождение дистанции, изученным ходом до 1500м.	Прохождение дистанции, изученным ходом до 1500м.		
62	Бесшажные ходы	Бесшажные ходы		
63	Подвижные игры на лыжах.	Подвижные игры на лыжах.		
64	***Контрольное упражнение: прохождение дистанции 3.5 км на время.***	Контрольное упражнение: прохождение дистанции 1 км на время.		
65	Игры «Остановка рывком», «С горки на гору»	Игры «Остановка рывком», «С горки на гору»		
66	Техника спуска с горы	Техника спуска с горы		
Плавание – 12 ч.				
67	***Информационный проект: защита презентации «Возникновение плавания. Упражнения для изучения плавания».*** Техника безопасности при занятиях плаванием.	Техника безопасности при занятиях плаванием. Возникновение плавания. Упражнения для изучения плавания.		
68	Работа рук при кроле на груди.	Работа рук при кроле на груди.		
69	Проплывание отрезков 25м по 34 раза кролем на груди	Проплывание отрезков 25м по 34 раза кролем на груди		
70	Сочетание работы рук и ног при кроле на груди. Подготовка к сдаче норм ГТО: плавание 50 м.	Сочетание работы рук и ног при кроле на груди.		
71	***Контрольное упражнение: плавание***	Контрольное упражнение: плавание		

	«кроль на груди» в полной координации.	«кроль на груди» в полной координации.		
72	Техника плавания стилем «брасс».	Техника плавания стилем «брасс».		
73	Старты, повороты.	Старты, повороты.		
74	Игры на воде.	Игры на воде.		
75	Техника плавания стилем «кроль на спине»	Техника плавания стилем «кроль на спине»		
76	***Игровой проект: эстафеты на воде.***	Эстафеты на воде.		
77	Проплывание до 400м без учета времени	Проплывание до 400м без учебы времени		
78	Координационные упражнения на суши. Игры на воде.	Координационные упражнения на суши. Игры на воде.		
Волейбол – 17 часов				
79	***Информационный проект: история волейбола.*** Стойка игрока, передвижения в стойках в различном направлении.	История волейбола. Стойка игрока, передвижения в стойках в различном направлении.		
80	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.		
81	***Контрольное упражнения: комбинация из освоенных элементов***	Контрольное упражнения: комбинация из освоенных элементов		
82	Техника приема передачи мяча сверху двумя руками на месте	Техника приема передачи мяча сверху двумя руками на месте		
83	Техника приема передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд.	Техника приема передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд.		
84	Передача мяча над собой.	Передача мяча над собой.		
85	Передача мяча через сетку.	Передача мяча через сетку.		
86	Подвижные игры с элементами волейбола «Летучий мяч»	Подвижные игры с элементами волейбола «Летучий мяч».		
87	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.		
88	Приём мяча снизу двумя руками над собой.	Приём мяча снизу двумя руками над собой.		
89	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.		
90	***Контрольное упражнение: техника***	Контрольное упражнение: техника переда-		

	передачи над собой.	чи над собой.		
91	Игровые задания 2:2,3:2.	Игровые задания 2:2,3:2.		
92	Обучение технике нижней прямой подачи.	Обучение технике нижней прямой подачи.		
93	Подвижные игры с элементами волейбола.	Подвижные игры с элементами волейбола.		
94	***Контрольное упражнения: техника нижней передачи***	Контрольное упражнения: техника нижней передачи		
95	***Игровой проект: волейбол.***	Учебная игра волейбол.	.	
		Легкая атлетика – 10 часов		
96	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения бегуна. **Итоговый мониторинг силовой компетенции за курс 6 класса: подтягивание.**	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения бегуна. Итоговый мониторинг силовой компетенции за курс 6 класса: подтягивание.		Итоговый мониторинг силовой компетенции за курс 6 класса.
97	**Итоговый мониторинг скоростно-силовой компетенции за курс 6 класса: прыжок в длину с места.**	Итоговый мониторинг скоростно-силовой компетенции за курс 6 класса: прыжок в длину с места.		Итоговый мониторинг скоростно-силовых и координационных компетенций за курс 6 класса.
98	Бег по слабопересеченной местности 1500м.	Бег по слабопересеченной местности 1500м.		
99	Беговые и прыжковые упражнения. ***Контрольное упражнение: бег 30м. с учетом времени.***	Беговые и прыжковые упражнения. Контрольное упражнение: бег 30м. с учетом времени.		
100	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»		
101	***Контрольное упражнение: бег 60м. с учетом времени.***	Контрольное упражнение: бег 60м. с учетом времени.		
102	**Итоговый мониторинг координационной компетенции за курс 6 класса: челночный бег 3х10.**	Итоговый мониторинг координационной компетенции за курс 6 класса: челночный бег 3х10.		Итоговый мониторинг скоростно-силовых и координационных компетенций за курс 6 класса.
103	Эстафетный бег.	Эстафетный бег.		
104	***Игровой проект: игры-эстафеты с***	Игры-эстафеты с мячом.		

	мячом.			
105	Подвижные игры на свежем воздухе.	Подвижные игры на свежем воздухе.		

Сводная таблица

Вид работы	**1 четверть**	**2 четверть**	**3 четверть**	**4 четверть**	**Год**
Всего уроков	27	21	30	27	105
Тест, контрольное упражнение	7	4	4	4	19
Проект	3	3	4	2	12
Мониторинг	3	3		3	9