

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. СПИРИДОНОВКА  
446527, Самарская область, Волжский район, с. Спиридоновка, ул. Школьная, 1.  
тел.: 996-76-36

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ ООШ  
с. Спиридоновка  
  
Биктимирова О.Г.  
«5 сентября» 2014г.

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
  
Пальникова Н.Г.  
«4 сентября» 2014г.

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
 Трибушко О.М.  
«4 сентября» 2014г.

## Рабочая программа

*по физической культуре  
для 6 класса  
учителя  
Еремина Андрея Александровича*

2014-2015 учебный год

### **1. Пояснительная записка.**

#### **1.1. Введение**

Программа по физической культуре с 5-9 класс разработана в соответствии:  
- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);  
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);  
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 6 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

### **1.2.Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## **2.Общая характеристика учебного предмета.**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

### **2.1 Структура и содержание программы.**

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

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические

упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

## **2.2 Формы организации и планирование образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### **4.1. Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая

культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

#### **4.2. Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;



- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

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

#### **4.3.Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

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

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

В области физической культуры:

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

## **5. Содержание учебного курса.**

### **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, входящих в программу Олимпийских игр.

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).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее 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.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

## **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (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.

## **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъемы, 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, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая 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.

## **Примерное распределение программного материала**

№ п/	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс

п		5 клас с	6 клас с	7 клас с	8 клас с	9 клас с
1	2	3	4	5	6	7
1	<b>Базовая часть</b>	54	54	54	54	54
1. 1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1. 2	Легкая атлетика	24	24	24	24	24
1. 3	Гимнастика	12	12	12	12	12
1. 4	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
2	<b>Вариативная часть</b>	48	48	48	48	48
2. 1	Спортивные игры	48	48	48	48	48
	Итого	102	102	102	102	102

## 6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

### 7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.

Пояснительная записка.

Основание и цели разработки требований. Настоящие рекомендации разработаны на основе федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре для основной и средней (полной) школы.

Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода Государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений.

Новизна разработанных требований. Государственный стандарт образования по физической культуре предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет не только освоение учащимися предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется прежде всего на эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету «физическая культура». Отличительной особенностью требований к оснащённости учебного процесса по физической культуре является включение в перечень нестандартного инвентаря и оборудования, измерительных приборов, используемых учащимися в самостоятельных формах учебной деятельности. Кроме того, требования включают объекты и средства

материально-технического обеспечения, не только выпускаемые в настоящее время, но и перспективные, создание которых необходимо для обеспечения ввода Государственного стандарта по физической культуре.

Принципы отбора объектов и средств материально-технического оснащения. В перечнях объектов и средств материально-технического оснащения представлена их общая номенклатура. Это вызвано тем, что в современных условиях происходит перестройка производственного сектора, обеспечивающего материальные потребности школы, существенно меняется содержательная основа учебников и учебных пособий, вводятся в широкую практику преподавания принципиально новые технологии и методики, носители учебной информации и программно-методического обеспечения образования.

Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носит многофункциональный характер, может использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

Многие из этих средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся.

Реализация принципа вариативности; преемственность на разных ступенях образования. Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени образования, установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усилению аналитического компонента учебной деятельности.

Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано в таблице с учетом средней наполняемости класса (18—25 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

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

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

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

## **8. Планируемые результаты изучения учебного курса.**

### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками,

излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении



новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**6. Тематическое планирование**

**6 класс**

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Легкая атлетика (12 ч)</b>								
1		Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	1	Вводный	Инструктаж по ТБ. УФП. Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1
2			1	Комбинированный	Измерение результатов. УФП. Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1
3			1	Совершенствования	УФП. Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1
4			1	Учетный	Старты из различных положений. Высокий старт - учет. Финиширование. Бег (3 x 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Оценка техники высокого старта	Комплекс 1
5			1	Контрольный	Правила соревнований в спринтерском беге. Бег (60 м) - учет. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	М: «5» - 10,0 с; «4» - 10,6 с; «3» - 10,8 с; Д: «5» - 10,4 с; «4» - 10,8 с; «3» - 11,2 с.	Комплекс 1
6		Прыжок в длину. Метание малого мяча	1	Комбинированный	Терминология прыжков в длину. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Подтягивание в висе. Специальные беговые	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Комплекс 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)			упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.			
7			1	Комбинированный	Правила соревнований в метании. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Подтягивание в висе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Комплекс 1
8			1	Учетный	Правила соревнований в прыжках. Метание теннисного мяча на дальность - учет. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подтягивание в висе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники метания мяча	Комплекс 1
9			1	Учетный	Прыжок в длину - учет. Подтягивание в висе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в длину	Комплекс 1
10-11		Бег на средние дистанции (3 ч)	2	Комбинированный	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подтягивание в висе – учет. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> пробегать среднюю беговую дистанцию	Текущий	Комплекс 1
				Учетный			Подтягивание: М: 7-5-4 р.; Д: 17-14-9 р.	
12			1	Учетный	Бег (1000 м) – учет. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> пробегать среднюю беговую дистанцию	М.: «5» - 5.00 мин; «4» - 5.30 мин; «3» - 6.00 мин; Д.: «5» - 5.30 мин; «4» - 6.00 мин; «3» - 6.20 мин	Комплекс 1
<b>Спортивные игры (24 ч)</b>								
13		Волейбол (24 ч)	1	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9
14-15		Волейбол (24 ч)	2	Комбинированный	Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 1
16			1	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 1
17			1	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 1
18-19			2	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 1
20			1	Совершенствования	Терминология избранной игры. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 1
21			1	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Эстафеты. Игра по	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9
					упрощенным правилам			
22		Волейбол (24 ч)	1	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 1
23			1	Учетный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах - учет. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Комплекс 1
24-25			2	Совершенствования	Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 1
26			1	Учетный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча двумя руками снизу в парах - учет. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	Комплекс 1
27-28			2	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 1
29-30			2	Совершенствования	Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Текущий	Комплекс 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Волейбол (24 ч)			разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	приемы		
31-32			2	Совершенствования	Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 1
33-34			2	Совершенствования	Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 1
35			1	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов передвижений ( <i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i> ). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 1
36			1	Учетный	Нижняя прямая подача мяча - учет. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам;	Оценка техники нижней прямой	Комплекс 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Волейбол (24 ч)			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	выполнять технические приемы	подачи мяча	
<b>Гимнастика (12 ч)</b>								
37		Строевые упражнения. Акробатика. Лазание (8 ч)	1	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Кувырки вперед и назад. ОРУ без предмета. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, акробатические элементы	Текущий	Комплекс 2
38			1	Комбинированный	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Строевые упражнения. Кувырок вперед – учет. Кувырок назад. Кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180 градусов. ОРУ без предмета. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, акробатические элементы	Оценка техники кувырка вперед	Комплекс 2
39			1	Комбинированный	Строевые упражнения. Кувырок назад – учет. Кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180 градусов. Стойка на лопатках. Лазанье по канату (м), гимнастической стенки (д). ОРУ с предметом. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, акробатические элементы	Оценка техники кувырка назад	Комплекс 2
40			1	Комбинированный	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Строевые упражнения. Кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180 градусов – учет. Стойка на лопатках. Лазанье по канату (м), гимнастической стенки (д). ОРУ с предметом. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, акробатические элементы	Оценка техники кувырка вперед ноги скрестно	Комплекс 2
41			1	Комбинированный	Строевые упражнения. Стойка на лопатках – учет. Мост из положения стоя (д), лежа (м). Лазанье по канату (м), гимнастической стенки (д). ОРУ с предметом. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, акробатические элементы	Оценка техники стойка на лопатках	Комплекс 2



1	2	3	4	5	6	7	8	9
42		Строевые упражнения Акробатика. Лазание (8 ч)	1	Комбинированный	Страховка и помощь во время занятий. Строевые упражнения. Лазанье по канату (м), гимнастической стенке (д) – учет. Мост из положения стоя (д), лежа (м). Зачетная комбинация. ОРУ с предметом. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, акробатические элементы	Оценка техники лазанье по канату 4м, 5м, 6м (м), гимнастической стенки (д)	Комплекс 2
43			1	Комбинированный	Строевые упражнения. Мост из положения стоя (д), лежа (м) – учет. Зачетная комбинация. ОРУ с предметом. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, акробатические элементы	Оценка техники моста из положения стоя (д), лежа (м)	Комплекс 2
44			1	Учетный	Строевые упражнения. Зачетная комбинация – учет. ОРУ с предметом. Эстафеты. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, акробатические элементы	Оценка техники зачетной комбинации	Комплекс 2
45		Опорный прыжок. Подтягивание в висе (4 ч)	1	Комбинированный	Строевые упражнения – учет. Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100-110 см</i> ). Подтягивание в висе. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, подтягивание	Оценка техники строевых упражнений	Комплекс 2
46			1	Совершенствования	Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Прыжок ноги врозь. Подтягивание в висе. ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, подтягивание	Текущий	Комплекс 2
47			1	Комбинированный	Подтягивание в висе – учет. Прыжок ноги врозь. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, подтягивание	Подтягивание: М: 7-5-4 р.; Д: 17-14-9 р.	Комплекс 2
48			1	Учетный	Прыжок ноги врозь – учет. ОРУ с предметом. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	Оценка техники опорного прыжка	Комплекс 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Лыжная подготовка (18 ч)</b>								
49		Попеременный и одновременный двухшажный ход, подъем (6 ч)	1	Вводный	Инструктаж по ТБ. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	<i>Уметь:</i> выполнять попеременный двухшажный ход	Текущий	Комплекс 3
50			1	Комбинированный	Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции 1 км.	<i>Уметь:</i> выполнять попеременный и одновременный двухшажный ход	Текущий	Комплекс 3
51			1	Учетный	Попеременный двухшажный ход – учет. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1 км.	<i>Уметь:</i> выполнять попеременный и одновременный двухшажный ход	Оценка техники исполнения	Комплекс 3
52			1	Совершенствования	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Одновременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции 1-1.5 км.	<i>Уметь:</i> выполнять одновременный двухшажный ход	Текущий	Комплекс 3
53			1	Совершенствования	Одновременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». Медленное передвижение по дистанции 1-1.5 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок	<i>Уметь:</i> выполнять одновременный двухшажный ход, подъем	Текущий	Комплекс 3
54			1	Учетный	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный двухшажный ход – учет. Подъем «полуелочкой». Медленное передвижение по дистанции 2 км. Эстафеты с передачей палок	<i>Уметь:</i> выполнять одновременный двухшажный ход, подъем	Оценка техники исполнения	Комплекс 3
55		Одновременный одношажный ход, подъем, торможение (4 ч)	1	Учетный	Одновременный одношажный ход. Подъем «полуелочкой» - учет. Прохождение дистанции 2 км. Игра с горки на горку.	<i>Уметь:</i> выполнять одновременный одношажный ход, подъем	Оценка техники исполнения	Комплекс 3
56			1	Совершенствования	Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км. Игра с горки на горку	<i>Уметь:</i> выполнять одновременный одношажный ход, подъем, торможение	Текущий	Комплекс 3
57			1	Комбинированный	Применение лыжных мазей. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2,5 км. Круговые эстафеты с этапом до 150 м	<i>Уметь:</i> выполнять одновременный одношажный ход, подъем, торможение	Текущий	Комплекс 3
58			1	Учетный	Одновременный одношажный ход – учет. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	<i>Уметь:</i> выполнять одновременный	Оценка техники исполнения	Комплекс 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Одновременно бесшажный ход, подъем, торможение, повороты переступанием (8 ч)			Медленное передвижение по дистанции 2,5 км. Круговые эстафеты с этапом до 150 м.	одношажный ход, подъем, торможение		
59			1	Учетный	Лыжные гонки 1 км – учет. Эстафеты-игры	Владеть техникой.	М.: «5» - 6.00; «4» - 6.30; «3» - 7.00; Д.: «5» - 6.15; «4» - 6.45; «3» - 7.30	Ком- плекс 3
60			1	Учетный	Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой» - учет. Торможение «плугом». Медленное передвижение по дистанции 2,5 км. Эстафеты	<i>Уметь:</i> выполнять одновременно бесшажный ход, подъем, торможение	Оценка техники исполнения	Ком- плекс 3
61			1	Учетный	Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом» - учет. Повороты переступанием. Медленное передвижение по дистанции 3 км. Эстафеты	<i>Уметь:</i> пройти дистанцию с применением изученных ходов, выполнять торможение, повороты переступанием	Оценка техники исполнения	Ком- плекс 3
62			1	Комбинированный	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием. Медленное передвижение по дистанции 3 км. Встречные эстафеты	Владеть техникой	Текущий	Ком- плекс 3
63			1	Учетный	Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием – учет. Медленное передвижение по дистанции 3 км. Игры на склоне	<i>Уметь:</i> выполнять повороты переступанием, владеть техникой изученных лыжных ходов	Оценка техники исполнения	Ком- плекс 3
64			1	Учетный	Одновременный бесшажный ход – учет. Медленное передвижение по дистанции 3 км. Игры на склоне	<i>Уметь:</i> выполнять одновременный бесшажный ход	Оценка техники исполнения	Ком- плекс 3
65			1	Учетный	Лыжные гонки 2 км – учет. Игра	Владеть техникой	М.: «5» - 14.00; «4» - 14.30; «3» - 15.00; Д.: «5» - 14.30; «4» - 15.00; «3» - 15.30	Ком- плекс 3
66			1	Комбинированный	Итоги лыжной подготовки. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Подъемы и спуски. Зимние забавы.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Текущий	Ком- плекс 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Спортивные игры (24 ч)</b>								
67-68		Баскетбол (24 ч)	2	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 4
69-70			2	Комбинированный	Правила игры в баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 4
71-72			2	Комбинированный	Правила игры в баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 4
73			1	Комбинированный	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока – учет. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока	Комплекс 4
74			1	Комбинированный	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 4
75-76			2	Изучение нового материала	Терминология баскетбола. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2x2, 3x3). Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 4

1	2	3	4	5	6	7	8	9
77-78		Баскетбол (24 ч)	2	Комбинированный	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Ведение мяча правой (левой) рукой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 4
79			1	Комбинированный	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча - учет. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча	Комплекс 4
80-81			2	Комбинированный	Терминология баскетбола. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 4
82-83			2	Комбинированный	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Штрафной бросок. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 4
84			1	Комбинированный	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча - учет. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Комплекс 4
85			1	Изучение нового материала	Бросок одной рукой от плеча после остановки. Перехват мяча. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Штрафной бросок. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 4
86-87			2	Комбинированный	Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 4

1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Баскетбол (24 ч)			нападение через заслон. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей			
88			1	Учетный	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места - учет. Нападение быстрым прорывом (2х1). Штрафной бросок. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места	Комплекс 4
89			1	Комбинированный	Нападение быстрым прорывом (2х1). Штрафной бросок. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 4
90			1	Учетный	Штрафной бросок - учет. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 4
<b>Легкая атлетика (12 ч)</b>								
91		Прыжок в высоту. Метание малого мяча (4 ч)	1	Комбинированный	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. Подтягивание в висе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Комплекс 4
92			1	Комбинированный	Правила соревнований в метании мяча. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Подтягивание в висе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Комплекс 4
93			1	Учетный	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность - учет. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Подтягивание в висе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники метания мяча	Комплекс 4

1	2	3	4	5	6	7	8	9
94		Прыжок в высоту. Метание малого мяча (4 ч)	1	Учетный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» - учет. Подтягивание в висе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в высоту	Комплекс 4
95		Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги» (6 ч)	1	Комбинированный	Определение результатов в спринтерском беге. Подтягивание в висе - учет. Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Подтягивание: М: 7-5-4 р.; Д: 17-14-9 р.	Комплекс 4
96			1	Совершенствования	Старты из различных положений. Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4
97			1	Совершенствования	Старты из различных положений. Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м); прыгать в длину с разбега	Текущий	Комплекс 4
98			1	Учетный	Высокий старт - учет. Бег по дистанции (40-50 м). Финиширование. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м); прыгать в длину с разбега	Оценка техники высокого старта	Комплекс 4
99			1	Контрольный	Бег (60 м) - учет. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м); прыгать в длину с разбега	М: «5» - 10,0 с; «4» - 10,6 с; «3» - 10,8 с; Д: «5» - 10,4 с; «4» - 10,8 с; «3» - 11,2 с.	Комплекс 4
100			1	Учетный	Прыжок в длину - учет. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега	Оценка техники прыжка в длину	Комплекс 4

1	2	3	4	5	6	7	8	9
101		УФП (2 ч)	1	Комбинированный	Солнечные ванны. УФП. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств		Текущий	Комплекс 4
102			1	Комбинированный	УФП. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств		Текущий	Комплекс 4