

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Отдел образования Краснотуранского района

МБОУ «Беллыкская СОШ»

РАССМОТРЕНО

_____ Крысенко Н.В.

Протокол №6

от "19" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

_____ Орлова С.Л.

Приказ №011084

от "30" 08 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 3907935)**

учебного предмета
«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Крысенко Наталья Викторовна
учитель физической культуры

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изуче ния	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		все го	контроль ные работы	практичес кие работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1. 1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1				Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
1. 2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5				Интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
1. 3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.5				Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
1. 4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1				Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Устный опрос; Беседа;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2. 1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5				Знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
2. 2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5				Определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливая временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Устный опрос; Беседа;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
2. 3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5				Знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Беседа;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
2. 4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5				Знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
2. 5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5				Измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
2. 6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5				Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)

2. 7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5				Рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);;	Самостоятельные задания;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
2. 8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5				Разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
2. 9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5				Проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
2. 10	Ведение дневника физической культуры	0.5				Составляют дневник физической культуры;	Самостоятельная работа;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3. 1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1				Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
3. 2.	Упражнения утренней зарядки	1				Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
3. 3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5				Разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
3. 4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.5				Закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
3. 5.	Упражнения на развитие гибкости	1				Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
3. 6.	Упражнения на развитие координации	1				Составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
3. 7.	Упражнения на формирование телосложения	1				Разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
3. 8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1				Знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)

3 9	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1			Описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
3 1 0.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1			Описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
3. 1 1.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1			Выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
3. 1 2.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1			Разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
3. 1 3.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1			Описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
3. 1 4.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1			Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
3. 1 5.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1			Закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
3. 1 6.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1			Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
3. 1 7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1			Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
3. 1 8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1			Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
3. 1 9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1			Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
3. 2 0.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
3. 2 1.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1			Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
3. 2 2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых	1			Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)

	способностей							
3. 2 3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
3. 2 4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1				Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
3. 2 5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1				Метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
3. 2 6.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
3. 2 7.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1				Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
3. 2 8.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1				Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
3. 2 9.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1				Изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
3. 3 0.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1				Закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
3. 3 1.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2				Разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
3. 3 2.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2				Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
3. 3 3.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2				Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
3. 3 4.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	2				Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
3. 3 5.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и	2				Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;;	Устный опрос;	

	«змейкой»							
3. 3 6.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	2				Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;	Устный опрос;	
3. 3 7.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ранее разученные технические действия с мячом	2				Описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;;	Устный опрос;	
3. 3 8.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2				Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;	Устный опрос;	
3. 3 9.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1				Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Устный опрос;	
3. 4 0.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1				Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;;	Устный опрос;	
3. 4 1.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1				закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Устный опрос;	
3. 4 2.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Ранее разученные технические действия с мячом	1				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;;	Устный опрос;	
3. 4 3.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Удар по неподвижному мячу	1				рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;;	Устный опрос;	
3. 4 4.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.5				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Устный опрос;	
3. 4 5.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	0.5				закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Устный опрос;	
3. 4 6.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Ведение футбольного мяча	1				закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Устный опрос;	
3. 4 7.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Обводка мячом ориентиров	1				описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;;	Устный опрос;	
Итого по разделу		68						
Раздел 4. СПОРТ								

4 · 1 ·	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6				осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;			
Итого по разделу		6							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	1	0	1		Устный опрос, практическая работа;
2.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	0,5		Устный опрос, практическая работа;
3.	Знакомство с организацией спортивной работы в школе. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	0,5		Устный опрос, практическая работа;
4.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	1		Зачет;
5.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	1	0	1		Устный опрос;
6.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	0	0		Практическая работа;
7.	ТБ при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
8.	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	0	1		Практическая работа;
9.	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов.	1	0	1		Практическая работа;
10.	ТБ на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа;
11.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	1		Практическая работа;
12.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперёд в группировке.	1	0	0.5		Устный опрос; Практическая работа;
13.	Упражнения утренней зарядки. Кувырок вперёд в группировке.	1	0	1		Практическая работа;
14.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Кувырок вперёд в группировке.	1	0	1		Практическая работа; Зачет;
15.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная	1	0	1		Устный опрос;

	деятельность.					
16.	Упражнения на развитие гибкости. Кувырок назад в группировке.	1	0	0,75		Устный опрос; Практическая работа;
17.	Упражнения на развитие координации. Кувырок назад в группировке.	1	0	1		Практическая работа;
18.	Упражнения на формирование телосложения. Кувырок назад в группировке.	1	0	1		Практическая работа; Зачет;
19.	Кувырок вперёд ноги «скрестно».	1	0	1		Практическая работа;
20.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	0	1		Практическая работа;
21.	Опорный прыжок на гимнастического козла.	1	0	1		Практическая работа;
22.	Опорный прыжок на гимнастического козла.	1	0	1		Практическая работа; Зачет;
23.	Гимнастическая комбинация с элементами акробатики.	1	0	1		Практическая работа; Зачет;
24.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	0	1		Практическая работа;
25.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	0	0,5		Устный опрос; Практическая работа;
27.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	1	0	0		Устный опрос; Зачет;
28.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.	1	0	0		Устный опрос;
29.	Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры волейбол.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
30.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Прямая нижняя подача мяча в	1	0	0,5		Устный опрос; Практическая работа;

	волейболе.					
31.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	0	0,5		Устный опрос; Практическая работа;
32.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	0	1		Практическая работа;
33.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	0	0,5		Устный опрос; Практическая работа;
34.	Ведение дневника физической культуры. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	0	0,5		Устный опрос; Практическая работа;
35.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	0	1		Практическая работа; Зачет;
36.	Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры волейбол.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
37.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	0	1		Практическая работа;
38.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	0	1		Практическая работа;
39.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	0	1		Практическая работа; Зачет;
40.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	1	0	1		Практическая работа;
41.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	1	0	1		Практическая работа;
42.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	1	0	1		Практическая работа;
43.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца.	1	0	0,5		Устный опрос; Практическая работа;

44.	Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;
45.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	0	1		Практическая работа;
46.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	0	1		Практическая работа;
47.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	0	1		Практическая работа;
48.	Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;
49.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1		Практическая работа;
50.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1		Практическая работа;
51.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1		Практическая работа;
52.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1		Практическая работа;
53.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1		Практическая работа;
54.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1		Практическая работа;
55.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1		Практическая работа; Зачет;
56.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1		Практическая работа; Зачет;
57.	Физическая подготовка: освоение содержания программы,	1	0	1		Практическая работа;

	демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.					
58.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
59.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	1		Зачет;
60.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
61.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	0	1		Зачет;
62.	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	0	1		Практическая работа;
63.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа;
64.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа;
65.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Зачет;
66.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		Практическая работа;
67.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		Практическая работа;
68.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура Методические рекомендации 5-7 классы. Под редакцией М.Я Виленского. М. Просвещение 2013г

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Федеральный портал " Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.r>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ноутбук

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные, малые для метания, фишки, конусы, скакалки, маты, напольное бревно, конь, гимнастические лестницы, навесные перекладины

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Беллыкская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено:
протокол заседания ШМО
№ 6 от 19.05.2022 г.
Руководитель ШМО _____ Крысенко Н.В.

Утверждено:
приказ №01-10-84 от 30.08.2022 г.
директор ОУ _____ С.Л Орлова

**Рабочая программа
по физической культуре
6 класс**

Разработчик: Бывшев С.П.

2022 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г №373),на основе примерной основной образовательной программы по физической культуре и рекомендаций авторской программы 5-9 класс В.И. Ляха М.: Просвещение, 2013г.

Место учебного предмета в учебном плане.

В учебном плане школы на учебный предмет «Физическая культура» в соответствии с базисным учебным планом основного общего образования в 6 классе отводится 68 часов, по 2 часа в неделю.

Общая характеристика предмета.

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения- физкультурно – оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня(физкультурные минутки, игры на удлинённых переменах), внеклассной работы по физической культуре(спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники) –достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно – спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. В федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ, в объёме установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 6 класс

1. Ответственно относится к учению, готов и способен к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию
2. Ответственно относится к учебе, проявляет желание учиться для удовлетворения перспективных потребностей;
3. Владеет элементами организации умственного и физического труда;
4. Умеет самостоятельно приобретать новые знания и практические умения и применять их на практике;
5. Проводит работу над ошибками для внесения корректив в усваиваемые знания;
6. Уважительно относится к чужому труду, его результатам
7. Имеет представление о науке как сфере человеческой деятельности, об этапах её развития и значимости для развития цивилизации;
8. Ориентируется в современных достижениях науки и общественной практики;
9. Осознает сложность и бесконечность процесса познания;
10. Обладает навыками использования научных методов познания (наблюдения, моделирования, эксперимента и др.);
11. Следует гуманистическим традициям и ценностям современного общества, уважает права и свободы человека;
12. Критично мыслит, распознает логически некорректные высказывания, отличает гипотезу от факта;
13. Компетентен в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
14. Соблюдает правила поведения в коллективе в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
15. Умеет аргументировано и обоснованно отстаивать свою точку зрения;

16. Умеет слушать и слышать другое мнение, вести дискуссию, оперировать фактами как для доказательства, так и для опровержения существующего мнения;
17. Умеет находить выход из спорных ситуаций в процессе учебной, игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
18. Имеет достаточный объем словарного запаса для свободного выражения мыслей и чувств в процессе речевого общения

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «физическая культура» 6 класс

- **Регулятивные УУД** анализирует существующие и планирует будущие образовательные результаты;
- идентифицирует собственные проблемы и определяет главную проблему;
- определяет действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей, составляет алгоритм действий в соответствии с учебной и познавательной задачей;
- определяет совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- определяет критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- наблюдает и анализирует свою учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- самостоятельно определяет причины своего успеха или неуспеха и находит способы выхода из ситуации неуспеха
- осуществляет контроль по образцу и вносит необходимые коррективы;
- умеет определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи.
- умеет самостоятельно планировать пути достижения целей;
- владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений, корректировать свои действия.

Познавательные УУД

- подбирает слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства (под-идеи);
- выстраивает логическую цепь ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- объединяет предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивает, классифицирует и обобщает факты и явления;

- выделяет явление из общего ряда других явлений;
 - строит рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
 - обозначает символом и знаком предмет и/или явление;
 - определяет логические связи между предметами и/или явлениями, обозначает данные логические связи с помощью знаков в схеме;
 - находит в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
 - ориентируется в содержании текста, понимает целостный смысл текста, структурирует текст;
 - устанавливает взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов
 - первоначально представляет об идеях и о методах математики как об универсальном языке науки и техники;
 - понимает и использует математические средства наглядности (рисунки, чертежи, схемы и др.) для иллюстрации, интерпретации, аргументации;
- умеет развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД

- определяет возможные роли в совместной деятельности;
- играет определенную роль в совместной деятельности;
- определяет свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- определяет задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирает речевые средства;
- отбирает и использует речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.)
- организывает учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками: определяет цели, распределяет функции и роли участников, взаимодействует и находит общие способы работы; умеет работать в группе: находит общее решение и разрешает конфликты на основе согласования позиции и учёт интересов; слушает партнёра; формулирует, аргументирует и отстаивает своё мнение;
- формирует учебную и общепользовательскую компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ - компетентностей);

- умеет организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
 - умеет работать индивидуально и в группе;
- умеет формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные:

- понимает роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретает опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- формирует умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений; овладевает основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; имеет расширенный двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА

На уроках физической культуры в 6-ом классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая 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 6-ых классов получают представления о физической культуре личности, ее 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.

Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Большое значение придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни.

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.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в 5-6-ых классах простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В 6-ом классе увеличиваются индивидуальные различия школьников, что учитывается при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся ставятся дифференцированные задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

Сообщение знаний увязывается с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять

физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Основная направленность	Упражнения
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»
На овладение игрой и комплексное развитие	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и

Гимнастика с элементами акробатики

Начиная с 6 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Основная направленность	Упражнения
На освоение строевых упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивными и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.
На освоение опорных прыжков	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)
На освоение акробатических упражнений	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентарем.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические., на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и

	гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки

Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 7 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности. Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5-7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Основная направленность	Упражнения
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.
На овладение техникой длинного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег на 1000 м.
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после</p>

	приседания.
На развитие выносливости	Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных И.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.с учетом возрастных и половых особенностей.
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных И.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность и в зоны, метания различных снарядов из различных И.п. в цель и на дальность (обеими руками).
На знания по физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
На овладение организаторскими способностями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития

	выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены
--	---

Лыжная подготовка

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2-3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1-2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий.

Основная направленность	Упражнения
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный и одновременный безшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.

Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения:
 - возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
 - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
 - правила личной гигиены.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	10.4	10,6
Силовые	Подтягивание из виса	5	

	Подтягивание из виса лежа		14
	Прыжок в длину с места, см	170	160
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	16	15
К выносливости	Кроссовый бег 1 км	5.50	6.30
	Передвижение на лыжах 2 км	17.30	22.00

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название раздела	Тема урока
---	------------------	------------

П/ п		
1	Легкая атлетика (19 часов)	Организационно- методические требования на уроках. Т.Б.
2		Тестирование бега на 30 м.
3		Тестирование челночного бега 3 x10 м.
4		Тестирование бега на 60 м .
5		Тестирование 6-ти минутный бег.
6		Техника метания мяча на дальность. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
7		Тестирование метания мяча на дальность.
8		Спринтерский бег. Эстафетный бег.
9		Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование отжимание от пола.
10		Тестирование прыжка в длину с разбега.
11		Равномерный бег. Тестирование подтягивания.
12		Равномерный бег. Тестирование подъёма туловища за 1 мин.
13		Тестирование бега на 2000 м.
14		Тестирование прыжка в длину с места.
15		Броски малого мяча на точность.
16		Тестирование прыжки через скакалку за 25 с.
17		Техника прыжка в высоту способом перешагивания.
18		Прыжок в высоту способом перешагивания.
19		Тестирование прыжка в высоту способом перешагивания.
20	Спортивные игры (5 часов)	Техника ведения мяча ногами. Техника передач мяча ногами.
21		Техника ударов по катящемуся мячу ногой.
22		Жонглирование мячом ногами.
23		Спортивная игра « Футбол».
24		Контрольные упражнения теме «Футбол».
25	Гимнастика с элементами акробатики (9 часов)	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой.

26		Строевые упражнения и акробатические.
27		Упражнения на гимнастической перекладине.
28		Комбинации на гимнастической перекладине.
29		Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.
30		Опорный прыжок.
31		Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»
32		Вольные упражнения с элементами акробатики.
33		Ритмическая гимнастика и ОФП.
34	Лыжная подготовка (9часов)	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.
35		Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход.
36		Чередование различных лыжных ходов.
37		Повороты переступанием и прыжком на лыжах
38		Различные варианты подъёмов и спусков.
39		Преодоление небольших трамплинов. Торможение и поворот упором
40		Подъёмы на склон и спуски со склона.
41		Прохождение дистанции 2 км.
42		Контрольные упражнения по лыжной подготовке.
43	Спортивные игры (16 часов)	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками
44		Приём мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.
45		Приём мяча снизу, нижние подачи.
46		Передачи и приёмы мяча после передвижения.
47		Верхняя прямая подача.
48		Тактические действия
49		Верхняя прямая подача.
50		Тактические действия

51		Игра по правилам
52		Контрольные упражнения по волейболу.
53		Стойка баскетболиста и ведение мяча.
54		Броски мяча в корзину
55		Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча.
56		Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке
57		Игра по правилам.
58		Контрольные упражнения по баскетболу.
59	Легкая атлетика (10 часов)	Тестирование прыжка в длину с места.
60		Тестирование подтягивания.
61		Тестирование подъёма туловища из положения лёжа.
62		Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.
63		Тестирование бега на 30 м.
64		Тестирование челночного бега 3x10м.
65		Тестирование бега на 60 м.
66		Тестирование метания мяча на дальность.
67		Тестирование бега на 300 м.
68		Тестирование бега на 1500м.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Беллыкская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено:
протокол заседания ШМО
№ 6 от 19.05.2022 г.
Руководитель ШМО _____ Крысенко Н.В.

Утверждено:
приказ №01-10-84 от 30.08.2022 г.
директор ОУ _____ С.Л Орлова

**Рабочая программа
по физической культуре
7 класс**

Разработчик: Бывшев С.П.

2022 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г №373),на основе примерной основной образовательной программы по физической культуре и рекомендаций авторской программы 5-9 класс В.И. Ляха М.: Просвещение, 2013г.

Место учебного предмета в учебном плане.

В учебном плане школы на учебный предмет «Физическая культура» в соответствии с базисным учебным планом основного общего образования в 7 классе отводится 68 часов, по 2 часа в неделю.

Общая характеристика предмета.

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения- физкультурно – оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня(физкультурные минутки, игры на удлинённых переменах), внеклассной работы по физической культуре(спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники) –достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно – спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. В федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ, в объёме установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 7 класс

1. Ответственно относится к учению, готов и способен к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию
2. Ответственно относится к учебе, проявляет желание учиться для удовлетворения перспективных потребностей;
3. Владеет элементами организации умственного и физического труда;
4. Умеет самостоятельно приобретать новые знания и практические умения и применять их на практике;
5. Проводит работу над ошибками для внесения корректив в усваиваемые знания;
6. Уважительно относится к чужому труду, его результатам
7. Имеет представление о науке как сфере человеческой деятельности, об этапах её развития и значимости для развития цивилизации;
8. Ориентируется в современных достижениях науки и общественной практики;
9. Осознает сложность и бесконечность процесса познания;
10. Обладает навыками использования научных методов познания (наблюдения, моделирования, эксперимента и др.);
11. Следует гуманистическим традициям и ценностям современного общества, уважает права и свободы человека;
12. Критично мыслит, распознает логически некорректные высказывания, отличает гипотезу от факта;
13. Компетентен в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
14. Соблюдает правила поведения в коллективе в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
15. Умеет аргументировано и обоснованно отстаивать свою точку зрения;

16. Умеет слушать и слышать другое мнение, вести дискуссию, оперировать фактами как для доказательства, так и для опровержения существующего мнения;
17. Умеет находить выход из спорных ситуаций в процессе учебной, игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
18. Имеет достаточный объем словарного запаса для свободного выражения мыслей и чувств в процессе речевого общения

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «физическая культура» 7 класс

- **Регулятивные УУД** анализирует существующие и планирует будущие образовательные результаты;
- идентифицирует собственные проблемы и определяет главную проблему;
- определяет действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей, составляет алгоритм действий в соответствии с учебной и познавательной задачей;
- определяет совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- определяет критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- наблюдает и анализирует свою учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- самостоятельно определяет причины своего успеха или неуспеха и находит способы выхода из ситуации неуспеха
- осуществляет контроль по образцу и вносит необходимые коррективы;
- умеет определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи.
- умеет самостоятельно планировать пути достижения целей;
- владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений, корректировать свои действия.

Познавательные УУД

- подбирает слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства (под-идеи);
- выстраивает логическую цепь ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- объединяет предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивает, классифицирует и обобщает факты и явления;

- выделяет явление из общего ряда других явлений;
 - строит рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
 - обозначает символом и знаком предмет и/или явление;
 - определяет логические связи между предметами и/или явлениями, обозначает данные логические связи с помощью знаков в схеме;
 - находит в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
 - ориентируется в содержании текста, понимает целостный смысл текста, структурирует текст;
 - устанавливает взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов
 - первоначально представляет об идеях и о методах математики как об универсальном языке науки и техники;
 - понимает и использует математические средства наглядности (рисунки, чертежи, схемы и др.) для иллюстрации, интерпретации, аргументации;
- умеет развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД

- определяет возможные роли в совместной деятельности;
- играет определенную роль в совместной деятельности;
- определяет свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- определяет задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирает речевые средства;
- отбирает и использует речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.)
- организывает учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками: определяет цели, распределяет функции и роли участников, взаимодействует и находит общие способы работы; умеет работать в группе: находит общее решение и разрешает конфликты на основе согласования позиции и учёта интересов; слушает партнёра; формулирует, аргументирует и отстаивает своё мнение;
- формирует учебную и общепользовательскую компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ - компетентностей);
 - умеет организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умеет работать индивидуально и в группе;
умеет формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные:

- понимает роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретает опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- формирует умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений; овладевает основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; имеет расширенный двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА

На уроках физической культуры в 7-ом классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий является углубленное обучение базовым

двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая 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 7-ых классов получают представления о физической культуре личности, ее 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.

Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Большое значение придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни.

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.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в 5-6-ых классах простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В 7-ом классе увеличиваются индивидуальные различия школьников, что учитывается при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся ставятся дифференцированные задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

Сообщение знаний увязывается с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Основная направленность	Упражнения
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и

	выйди»
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровое задание 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики

Начиная с 7 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Основная направленность	Упражнения
На освоение строевых упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с

	приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивными и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.
На освоение опорных прыжков	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)
На освоение акробатических упражнений	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентарем.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические., на гимнастической стенке. Упражнения с предметами

На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки

Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 7 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5-7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание».

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Основная направленность	Упражнения
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.
На овладение техникой длинного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег на 1000 м.
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

	Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.
На развитие выносливости	Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных И.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.с учетом возрастных и половых особенностей.
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных И.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность и в зоны, метания различных снарядов из различных И.п. в цель и на дальность (обеими руками).
На знания по физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
На овладение организаторскими способностями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении

	соревнований, в подготовке места проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

Лыжная подготовка

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2-3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1-2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий.

Основная направленность	Упражнения
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный и одновременный безшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и

домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения:
 - возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
 - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
 - правила личной гигиены.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта		

	с опорой на руку, с	10.4	10,6
Силовые	Подтягивание из виса	5	
	Подтягивание из виса лежа		14
	Прыжок в длину с места, см	170	160
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	16	15
К выносливости	Кроссовый бег 1 км	5.50	6.30
	Передвижение на лыжах 2 км	17.30	22.00

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ П/ п	Название раздела	Тема урока
1	Легкая атлетика (19 часов)	Организационно- методические требования на уроках. Т.Б.
2		Тестирование бега на 30 м.
3		Тестирование челночного бега 3 x10 м.
4		Тестирование бега на 60 м .
5		Тестирование 6-ти минутный бег.
6		Техника метания мяча на дальность. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
7		Тестирование метания мяча на дальность.
8		Спринтерский бег. Эстафетный бег.
9		Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование отжимание от пола.
10		Тестирование прыжка в длину с разбега.
11		Равномерный бег. Тестирование подтягивания.
12		Равномерный бег. Тестирование подъёма туловища за 1 мин.
13		Тестирование бега на 2000 м.
14		Тестирование прыжка в длину с места.
15		Броски малого мяча на точность.
16		Тестирование прыжки через скакалку за 25 с.
17		Техника прыжка в высоту способом перешагивания.
18		Прыжок в высоту способом перешагивания.
19		Тестирование прыжка в высоту способом перешагивания.
20	Спортивные игры (5 часов)	Техника ведения мяча ногами. Техника передач мяча ногами.
21		Техника ударов по катящемуся мячу ногой.
22		Жонглирование мячом ногами.
23		Спортивная игра « Футбол».
24		Контрольные упражнения теме «Футбол».

25	Гимнастика с элементами акробатики (9 часов)	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой.
26		Строевые упражнения и акробатические.
27		Упражнения на гимнастической перекладине.
28		Комбинации на гимнастической перекладине.
29		Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.
30		Опорный прыжок.
31		Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»
32		Вольные упражнения с элементами акробатики.
33		Ритмическая гимнастика и ОФП.
34	Лыжная подготовка (9 часов)	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.
35		Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход.
36		Чередование различных лыжных ходов.
37		Повороты переступанием и прыжком на лыжах
38		Различные варианты подъёмов и спусков.
39		Преодоление небольших трамплинов. Торможение и поворот упором
40		Подъёмы на склон и спуски со склона.
41		Прохождение дистанции 2 км.
42		Контрольные упражнения по лыжной подготовке.
43	Спортивные игры (16 часов)	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками
44		Приём мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.
45		Приём мяча снизу, нижние подачи.
46		Передачи и приёмы мяча после передвижения.
47		Верхняя прямая подача.
48		Тактические действия
49		Верхняя прямая подача.

50		Тактические действия
51		Игра по правилам
52		Контрольные упражнения по волейболу.
53		Стойка баскетболиста и ведение мяча.
54		Броски мяча в корзину
55		Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча.
56		Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке
57		Игра по правилам.
58		Контрольные упражнения по баскетболу.
59	Легкая атлетика (10 часов)	Тестирование прыжка в длину с места.
60		Тестирование подтягивания.
61		Тестирование подъёма туловища из положения лёжа.
62		Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.
63		Тестирование бега на 30 м.
64		Тестирование челночного бега 3x10м.
65		Тестирование бега на 60 м.
66		Тестирование метания мяча на дальность.
67		Тестирование бега на 300 м.
68		Тестирование бега на 1500м.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Беллыкская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено:
протокол заседания ШМО
№ 6 от 19.05.2022 г.
Руководитель ШМО _____ Крысенко Н.В.

Утверждено:
приказ №01-10-84 от 30.08.2022 г.
директор ОУ _____ С.Л Орлова

**Рабочая программа
по физической культуре
8 класс**

Разработчик: Бывшев С.П.

2022 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г №373),на основе примерной основной образовательной программы по физической культуре и рекомендаций авторской программы 5-9 класс В.И. Ляха М.: Просвещение, 2013г.

Место учебного предмета в учебном плане.

В учебном плане школы на учебный предмет «Физическая культура» в соответствии с базисным учебным планом основного общего образования в 8 классе отводится 68 часов, по 2 часа в неделю.

Общая характеристика предмета.

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения- физкультурно – оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня(физкультурные минутки, игры на удлинённых переменах), внеклассной работы по физической культуре(спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники) –достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно – спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. В федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ, в объёме установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 8 класс

1. Ответственно относится к учению, готов и способен к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию
2. Ответственно относится к учебе, проявляет желание учиться для удовлетворения перспективных потребностей;
3. Владеет элементами организации умственного и физического труда;
4. Умеет самостоятельно приобретать новые знания и практические умения и применять их на практике;
5. Проводит работу над ошибками для внесения корректив в усваиваемые знания;
6. Уважительно относится к чужому труду, его результатам
7. Имеет представление о науке как сфере человеческой деятельности, об этапах её развития и значимости для развития цивилизации;
8. Ориентируется в современных достижениях науки и общественной практики;
9. Осознает сложность и бесконечность процесса познания;
10. Обладает навыками использования научных методов познания (наблюдения, моделирования, эксперимента и др.);
11. Следует гуманистическим традициям и ценностям современного общества, уважает права и свободы человека;
12. Критично мыслит, распознает логически некорректные высказывания, отличает гипотезу от факта;
13. Компетентен в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
14. Соблюдает правила поведения в коллективе в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
15. Умеет аргументировано и обоснованно отстаивать свою точку зрения;

16. Умеет слушать и слышать другое мнение, вести дискуссию, оперировать фактами как для доказательства, так и для опровержения существующего мнения;
17. Умеет находить выход из спорных ситуаций в процессе учебной, игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
18. Имеет достаточный объем словарного запаса для свободного выражения мыслей и чувств в процессе речевого общения

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «физическая культура» 8 класс

- **Регулятивные УУД** анализирует существующие и планирует будущие образовательные результаты;
- идентифицирует собственные проблемы и определяет главную проблему;
- определяет действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей, составляет алгоритм действий в соответствии с учебной и познавательной задачей;
- определяет совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- определяет критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- наблюдает и анализирует свою учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- самостоятельно определяет причины своего успеха или неуспеха и находит способы выхода из ситуации неуспеха
- осуществляет контроль по образцу и вносит необходимые коррективы;
- умеет определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи.
- умеет самостоятельно планировать пути достижения целей;
- владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений, корректировать свои действия.

Познавательные УУД

- подбирает слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства (под-идеи);

- выстраивает логическую цепь ключевого слова и соподчиненных ему слов;
 - объединяет предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивает, классифицирует и обобщает факты и явления;
 - выделяет явление из общего ряда других явлений;
 - строит рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
 - обозначает символом и знаком предмет и/или явление;
 - определяет логические связи между предметами и/или явлениями, обозначает данные логические связи с помощью знаков в схеме;
 - находит в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
 - ориентируется в содержании текста, понимает целостный смысл текста, структурирует текст;
 - устанавливает взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов
 - первоначально представляет об идеях и о методах математики как об универсальном языке науки и техники;
 - понимает и использует математические средства наглядности (рисунки, чертежи, схемы и др.) для иллюстрации, интерпретации, аргументации;
- умеет развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД

- определяет возможные роли в совместной деятельности;
- играет определенную роль в совместной деятельности;
- определяет свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- определяет задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирает речевые средства;
- отбирает и использует речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.)
- организывает учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками: определяет цели, распределяет функции и роли участников, взаимодействует и находит общие способы работы; умеет работать в группе: находит общее решение и разрешает конфликты на основе согласования позиции и учёта интересов; слушает партнёра; формулирует, аргументирует и отстаивает своё мнение;

- формирует учебную и общепользовательскую компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ - компетентностей);
 - умеет организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
 - умеет работать индивидуально и в группе;
- умеет формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные:

- понимает роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретает опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- формирует умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений; овладевает основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; имеет расширенный двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА

На уроках физической культуры в 8-ом классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая 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 7-ых классов получают представления о физической культуре личности, ее 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.

Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Большое значение придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни.

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.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в 5-6-ых классах простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В 8-ом классе увеличиваются индивидуальные различия школьников, что учитывается при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся ставятся дифференцированные задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

Сообщение знаний увязывается с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Основная направленность	Упражнения
--------------------------------	-------------------

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровое задание 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики

Начиная с 8 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Основная направленность	Упражнения
На освоение строевых упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивными и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.
На освоение опорных прыжков	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)
На освоение акробатических упражнений	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентарем.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические., на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений

На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки

Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 8 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5-7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание».

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Основная направленность	Упражнения
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.
На овладение техникой длинного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег на 1000 м.
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.</p>
На развитие выносливости	Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности,

	минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных И.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.с учетом возрастных и половых особенностей.
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных И.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность и в зоны, метания различных снарядов из различных И.п. в цель и на дальность (обеими руками).
На знания по физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
На овладение организаторскими способностями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных

Лыжная подготовка

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2-3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1-2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий.

Основная направленность	Упражнения
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный и одновременный безшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях

лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах
--

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения:
 - возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
 - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
 - правила личной гигиены.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	10,4	10,6
Силовые	Подтягивание из виса	5	14
	Подтягивание из виса лежа Прыжок в длину с места, см	170	160

	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	16	15
К выносливости	Кроссовый бег 1 км	5.50	6.30
	Передвижение на лыжах 2 км	17.30	22.00

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ П/ п	Название раздела	Тема урока
1	Легкая атлетика (20 часов)	Организационно- методические требования на уроках Ф.К.
2		Техника высокого старта. Тестирование челночного бега 3 x10 м.
3		Тестирование бега на 60 м . Тестирование бега на 30 м.
4		Тестирование 6-ти минутный бег.
5		Техника метания мяча на дальность. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
6		Тестирование метания мяча на дальность.
7		Спринтерский бег. Эстафетный бег.
8		Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование отжимание от пола.
9		Тестирование прыжка в длину с разбега.
10		Равномерный бег. Тестирование подтягивания.
11		Равномерный бег. Тестирование подъема туловища за 30 секунд.
12		Тестирование бега на 2000 м.
13		Тестирование прыжка в длину с места.
14		Броски малого мяча на точность.
15		Тестирование прыжки через скакалку за 30 секунд.
16		Техника прыжка в высоту способом перешагивания.
17		Прыжок в высоту способом перешагивания.
18		Тестирование прыжка в высоту способом перешагивания.
19		Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.
20		Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.
21	Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой.

22		Строевые упражнения и акробатические.
23		Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.
24		Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.
25		Знакомство с брусьями. Упражнения на брусьях.
26		Комбинации на брусьях.
27		Контрольный урок по теме «Брусья».
28		Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.
29		Опорный прыжок.
30		Контрольный прыжок по теме «Опорный прыжок»
31		Вольные упражнения с элементами акробатики.
32	Лыжная подготовка (15часов)	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.
33		Одновременный бесшажный ход.
34		Одновременный одношажный ход.
35		Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.
36		Чередование различных лыжных ходов.
37		Повороты переступанием и прыжком на лыжах
38		Различные варианты подъёмов и спусков.
39		Торможение и поворот упором
40		Преодоление небольших трамплинов
41		Подъёмы на склон и спуски со склона.
42		Прохождение дистанции 2 км.
43		Прохождение дистанции 3 км.
44		Контрольные упражнения по лыжной подготовке.
45	Спортивные игры (30 часа)	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками

46		Приём мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.
47		Приём мяча снизу, нижние подачи.
48		Передачи и приёмы мяча после передвижения.
49		Верхняя прямая подача.
50		Тактические действия. Игра по правилам
51		Контрольные упражнения по волейболу.
52		Стойка баскетболиста и ведение мяча.
53		Броски мяча в корзину
54		Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча.
55		Броски мяча в корзину.
56		Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке
57		Броски мяча в корзину
58		Тактические действия. Игра по правилам.
59		Контрольные упражнения по баскетболу.
60		Полоса препятствий.
61	Легкая атлетика (13 часов)	Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование подтягивания.
62		Тестирование подъёма туловища из положения лёжа.
63		Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости
64		Тестирование бега на 30 м. Тестирование бега на 60 м.
65		Тестирование челночного бега 3x10м. Тестирование метания мяча на дальность.
66		Тестирование бега на 300 м.
67		Тестирование бега на 1000 м.
68		Тестирование бега на 1500м.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Беллыкская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено:
протокол заседания ШМО
№ 6 от 19.05.2022 г.
Руководитель ШМО _____ Крысенко Н.В.

Утверждено:
приказ №01-10-84 от 30.08.2022 г.
директор ОУ _____ С.Л Орлова

**Рабочая программа
по физической культуре
9 класс**

Разработчик: Бывшев С.П.

2022 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г №373),на основе примерной основной образовательной программы по физической культуре и рекомендаций авторской программы 5-9 класс В.И. Ляха М.: Просвещение, 2013г.

Место учебного предмета в учебном плане.

В учебном плане школы на учебный предмет «Физическая культура» в соответствии с базисным учебным планом основного общего образования в 9 классе отводится 68 часов, по 2 часа в неделю.

Общая характеристика предмета.

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения- физкультурно – оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня(физкультурные минутки, игры на удлинённых переменах), внеклассной работы по физической культуре(спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники) –достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно – спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. В федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ, в объёме установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 9 класс

1. Ответственно относится к учению, готов и способен к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию
2. Ответственно относится к учебе, проявляет желание учиться для удовлетворения перспективных потребностей;
3. Владеет элементами организации умственного и физического труда;
4. Умеет самостоятельно приобретать новые знания и практические умения и применять их на практике;
5. Проводит работу над ошибками для внесения корректив в усваиваемые знания;
6. Уважительно относится к чужому труду, его результатам
7. Имеет представление о науке как сфере человеческой деятельности, об этапах её развития и значимости для развития цивилизации;
8. Ориентируется в современных достижениях науки и общественной практики;
9. Осознает сложность и бесконечность процесса познания;
10. Обладает навыками использования научных методов познания (наблюдения, моделирования, эксперимента и др.);
11. Следует гуманистическим традициям и ценностям современного общества, уважает права и свободы человека;
12. Критично мыслит, распознает логически некорректные высказывания, отличает гипотезу от факта;
13. Компетентен в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
14. Соблюдает правила поведения в коллективе в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
15. Умеет аргументировано и обоснованно отстаивать свою точку зрения;

16. Умеет слушать и слышать другое мнение, вести дискуссию, оперировать фактами как для доказательства, так и для опровержения существующего мнения;
17. Умеет находить выход из спорных ситуаций в процессе учебной, игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
18. Имеет достаточный объем словарного запаса для свободного выражения мыслей и чувств в процессе речевого общения

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «физическая культура» 9 класс

- **Регулятивные УУД** анализирует существующие и планирует будущие образовательные результаты;
- идентифицирует собственные проблемы и определяет главную проблему;
- определяет действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей, составляет алгоритм действий в соответствии с учебной и познавательной задачей;
- определяет совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- определяет критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- наблюдает и анализирует свою учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- самостоятельно определяет причины своего успеха или неуспеха и находит способы выхода из ситуации неуспеха
- осуществляет контроль по образцу и вносит необходимые коррективы;
- умеет определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи.
- умеет самостоятельно планировать пути достижения целей;
- владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений, корректировать свои действия.

Познавательные УУД

- подбирает слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства (под-идеи);
- выстраивает логическую цепь ключевого слова и соподчиненных ему слов;

- объединяет предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивает, классифицирует и обобщает факты и явления;
 - выделяет явление из общего ряда других явлений;
 - строит рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
 - обозначает символом и знаком предмет и/или явление;
 - определяет логические связи между предметами и/или явлениями, обозначает данные логические связи с помощью знаков в схеме;
 - находит в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
 - ориентируется в содержании текста, понимает целостный смысл текста, структурирует текст;
 - устанавливает взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов
 - первоначально представляет об идеях и о методах математики как об универсальном языке науки и техники;
 - понимает и использует математические средства наглядности (рисунки, чертежи, схемы и др.) для иллюстрации, интерпретации, аргументации;
- умеет развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД

- определяет возможные роли в совместной деятельности;
- играет определенную роль в совместной деятельности;
- определяет свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- определяет задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирает речевые средства;
- отбирает и использует речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.)
- организует учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками: определяет цели, распределяет функции и роли участников, взаимодействует и находит общие способы работы; умеет работать в группе: находит общее решение и разрешает конфликты на основе согласования позиции и учёта интересов; слушает партнёра; формулирует, аргументирует и отстаивает своё мнение;

- формирует учебную и общепользовательскую компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ - компетентностей);
 - умеет организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
 - умеет работать индивидуально и в группе;
- умеет формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные:

- понимает роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретает опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- формирует умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений; овладевает основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; имеет расширенный двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА

На уроках физической культуры в 9-ом классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая 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 9-ых классов получают представления о физической культуре личности, ее 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.

Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Большое значение придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни.

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.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в 5-8-ых классах простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В 9-ом классе увеличиваются индивидуальные различия школьников, что учитывается при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся ставятся дифференцированные задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

Сообщение знаний увязывается с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Основная направленность	Упражнения
--------------------------------	-------------------

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровое задание 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики

Начиная с 9 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Основная направленность	Упражнения
На освоение строевых упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивными и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.
На освоение опорных прыжков	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)
На освоение акробатических упражнений	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентарем.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические., на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений

На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки

Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 9 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5-7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание».

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Основная направленность	Упражнения
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.
На овладение техникой длинного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег на 1000 м.
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.</p>
На развитие выносливости	Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности,

	минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных И.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.с учетом возрастных и половых особенностей.
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных И.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность и в зоны, метания различных снарядов из различных И.п. в цель и на дальность (обеими руками).
На знания по физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
На овладение организаторскими способностями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных

Лыжная подготовка

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2-3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1-2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий.

Основная направленность	Упражнения
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный и одновременный безшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях

лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах
--

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения:
 - возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
 - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
 - правила личной гигиены.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	10,4	10,6
Силовые	Подтягивание из виса	5	14
	Подтягивание из виса лежа Прыжок в длину с места, см	170	160

	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	16	15
К выносливости	Кроссовый бег 1 км	5.50	6.30
	Передвижение на лыжах 2 км	17.30	22.00

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ П/ п	Название раздела	Тема урока
1	Легкая атлетика (20 часов)	Организационно- методические требования на уроках Ф.К.
2		Техника высокого старта. Тестирование челночного бега 3 x10 м.
3		Тестирование бега на 60 м . Тестирование бега на 30 м.
4		Тестирование 6-ти минутный бег.
5		Техника метания мяча на дальность. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
6		Тестирование метания мяча на дальность.
7		Спринтерский бег. Эстафетный бег.
8		Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование отжимание от пола.
9		Тестирование прыжка в длину с разбега.
10		Равномерный бег. Тестирование подтягивания.
11		Равномерный бег. Тестирование подъёма туловища за 30 секунд.
12		Тестирование бега на 2000 м.
13		Тестирование прыжка в длину с места.
14		Броски малого мяча на точность.
15		Тестирование прыжки через скакалку за 30 секунд.
16		Техника прыжка в высоту способом перешагивания.
17		Прыжок в высоту способом перешагивания.
18		Тестирование прыжка в высоту способом перешагивания.
19		Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.
20		Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.
21	Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой.

22		Строевые упражнения и акробатические.
23		Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.
24		Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.
25		Знакомство с брусьями. Упражнения на брусьях.
26		Комбинации на брусьях.
27		Контрольный урок по теме «Брусья».
28		Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.
29		Опорный прыжок.
30		Контрольный прыжок по теме «Опорный прыжок»
31		Вольные упражнения с элементами акробатики.
32	Лыжная подготовка (15часов)	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.
33		Одновременный бесшажный ход.
34		Одновременный одношажный ход.
35		Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.
36		Чередование различных лыжных ходов.
37		Повороты переступанием и прыжком на лыжах
38		Различные варианты подъёмов и спусков.
39		Торможение и поворот упором
40		Преодоление небольших трамплинов
41		Подъёмы на склон и спуски со склона.
42		Прохождение дистанции 2 км.
43		Прохождение дистанции 3 км.
44		Контрольные упражнения по лыжной подготовке.
45	Спортивные игры (30 часа)	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками

46		Приём мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.
47		Приём мяча снизу, нижние подачи.
48		Передачи и приёмы мяча после передвижения.
49		Верхняя прямая подача.
50		Тактические действия. Игра по правилам
51		Контрольные упражнения по волейболу.
52		Стойка баскетболиста и ведение мяча.
53		Броски мяча в корзину
54		Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча.
55		Броски мяча в корзину.
56		Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке
57		Броски мяча в корзину
58		Тактические действия. Игра по правилам.
59		Контрольные упражнения по баскетболу.
60		Полоса препятствий.
61	Легкая атлетика (13 часов)	Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование подтягивания.
62		Тестирование подъёма туловища из положения лёжа.
63		Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости
64		Тестирование бега на 30 м. Тестирование бега на 60 м.
65		Тестирование челночного бега 3x10м. Тестирование метания мяча на дальность.
66		Тестирование бега на 300 м.
67		Тестирование бега на 1000 м.
68		Тестирование бега на 1500м.