МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ

 «В-Амонашенская СОШ»

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**6 класс (102 часов)**

Составил: Овченков Виталий Михайлович,

учитель физической культуры

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1. **Общие цели основного общего образования**

**с учетом специфики учебного предмета**

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5-9 класса составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании» № 273 от 29 декабря 2012 года;

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2012;

- Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения;

- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом № 143 от 30 августа 2013 года;

- Положения о рабочей программе, утвержденного приказом от **\_\_\_** августа 2015 года.

– Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;

– письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

В 6 классе в связи с переходом во ФГОС занятия проводятся по пятидневной учебной неделе. На изучение физической культуры отводится 3 часа. **В 6-11 классах обучение ведётся по БУПу 2004 года, на изучение отводится 3 часа.**

**Цель школьного образования по физической культуре** –

* обеспечение условий для формирования у подростка способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории через деятельностный подход организации ;
* обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником целевых установок, знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося среднего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;
* становление и развитие личности в её индивидуальности, самобытности, уникальности, неповторимости.

***задачи***:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

– освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

– обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

Программа рассчитана на 102 ч из расчета 3 ч в неделю 1-4 классах, 6-11 классах: 2 часа в неделю в 5 классе.

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

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России . Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическоеразвитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Допинг. Концепция честного спорта.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятийфизической культурой.** Подготовка к занятиям физическойкультурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующиекоманды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

***Лёгкая атлетика.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Броски набивного мяча.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Мини - футбол. Игра по правилам.

**Прикладно - ориентированная подготовка.**Прикладно - ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

1. **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА,**

**КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 102 ч (3 урока в неделю) в каждом классе. В 6 классе в связи с переходом во ФГОС занятия проводятся по учебному плану утверждённому [\\\.04.2015](file:///%5C%5C%5C.04.2015) года по пятидневной учебной неделе отводится 3 часа.. В 6-11 классах обучение ведётся по БУПу 2004 года, на изучение отводится 3 часа.

 В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

**4. Метапредметные, предметные и личностные результаты освоения**

**учебного предмета, курса.**

**Планируемые результаты реализации программы учебных предметов в области УУД в результате учебной деятельности учащихся на конец**

**9 класса**

|  |  |
| --- | --- |
| **предмет** | **Виды универсальных учебных действий** |
| **физическая культура** | **Познавательные**  | **регулятивные** | **личностные** | **коммуникативные** |
| - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно - половым нормативам;- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подгтовки. | Волевая саморегуляция:-способность к волевому усилию ,выбору в ситуации конфликта мотивов;-способность к преодолению препятствий. | - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся, к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающего жизни и здоровью людей, правил поведения на дорогах и транспорте. | -владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочниках , учебниках, в сети, Интернет и др.)а также обобщать анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.-владение умением оценивать ситуации и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнером во время учебной, игровой и спортивной деятельности. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сформированность УУД на начало 5-го класса** | **Планируемые результаты формирования УУД****в 5-6-м классах** | **Планируемые результаты формирования УУД****в 7-8-м классах** | **Планируемые результаты формирования УУД****в 8-9-м классах** | **Связь УУД с содержанием учебных предметов, внеурочной и внешкольной деятельностью; методы и формы организации учебной работы школьников** |
|  |  | **1. Личностные УУД** |  |  |  |
|  | Сопоставляет поступки (свои и окружающих людей) на основе норм здорового образа жизни.Соблюдает правила личной гигиены | Даёт оценку своим действиям и действиям сверстников на основе правил поведения, техники безопасности в различных жизненных ситуациях и *норм здорового образа жизни.**Придерживается правил поведения в различных жизненных ситуациях* | Даёт оценку своим действиям и действиям одноклассников на основе норм здорового образа жизни, техники безопасности.*Придерживается норм здорового образа жизни и правил поведения в различных жизненных ситуациях* | Даёт оценку своим действиям и действиям других на основе норм здорового образа жизни и правил поведения, техники безопасности в различных жизненных ситуациях.*Придерживается норм здорового образа жизни и правил поведения, техники безопасности в различных жизненных ситуациях* | Обсуждение выполнения правил, качественная оценка своих поступков и поступков других учащихся.Ролевые игры.Составление режима дня.Изучение вопросов здорового образа жизни.Исследования и наблюдения.Сопоставление своего образа жизни с положительными примерами.Спортивные соревнования.Походы, экскурсии.Дни здоровья. |
|  |  | **2. Регулятивные УУД** |  |  |  |
| 2 | В сотрудничестве с учителем ставит новые учебные цели на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено обучающимся, и того, что еще ему не известно.*Формулирует познавательную цель.**Преобразует практическую задачу в познавательную* | Формулировать частные цели по усвое­нию готовых знаний и действий с ориентацией на процесс (под руководством учителя или *самостоятельно*). | Формулировать цели относительно организации межличностных отношений и общения со сверстниками, а также спорта и др.Формулировать цели относительно новых учебных задач, исходя анализа условий, спо­соба действий и оценки его выполнения и акцента на результат (под руководством учителя или *самостоятельно*) | Формулировать цели своего обучения на основе анализа проблем, образовательных результатов (существующих и предполагаемых) и возможностей (в сотрудничестве со сверстниками и взрослыми).*Обосновывать свои целевые приоритеты на основе оценки своих возможностей, общечеловеческих ценностей, планов на будущее* | Формирование регулятивных УУД осуществляется на всех учебных предметах и во внеурочной работе в процессе многократного выполнения соответствующих операций: вначале под непосредственным руководством учителя, потом в коллективной деятельности с другими обучающимися, а затем – самостоятельно.Обязательно организуется рефлексия выполнения этих операций. Результаты обсуждаются фронтально (в тех случаях, когда это корректно) или индивидуально с учащимсяВ т.ч. организуется описание своего опыта для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса |
| 3 | Планирует свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.*Описывает возможный результат и способ его достижения* | Описывать возможный результат и выбирать из предложенных вариантов путь достижения цели.Составлять план достижения цели, решения проблемы, учитывая (под руководством учителя) условия и средства | Выбирать путь и составлять план достижения цели, решения проблемы (учитывая самостоятельно или совместно со сверстниками условия и средства), включая преодоление своих образовательных дефицитов | Выделять пути, составлять и корректировать план достижения цели, решения проблемы, выстраивать свою индивидуальную образовательную траекторию, учитывая условия (в т.ч. потенциальные затруднения) и средства | Описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса |
| 4 | Выбирает рациональный способ решения задачи из ряда предложенных.Выбирает рациональные способы решения задач в зависимости от конкретных условий | Выделять альтернативные способы достижения цели  | Выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ | Выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ, в том числе на основе прогнозирования |  |
| 5 | Оценивает учебный результат, следуя установленным критериям.Сопоставляет свои критерии оценки с критериями других учеников | Определять критерии оценки планируемых результатов (под руководством учителя) | Определять критерии оценки планируемых результатов (совместно со сверстниками) | Определять и *систематизировать* (в том числе выбирать приоритетные) критерии оценки планируемых результатов |  |
|  |  | **3. Коммуникативные УУД** |  |  |  |
| 6 | *Осуществляет взаимный контроль и оказывает в сотрудничестве необходимую помощь.*Оценивает действия партнера на основе заданных критериев.*Контролирует и корректирует действия партнера на основе совместно определенных критериев* | Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёров, оказывать необходимую помощь (под руководством учителя и на основе внешних средств: памяток, алгоритмов и т.п.).Разрабатывать критерии оценки действий партнёров (под руководством учителя) | Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёров, оказывать необходимую помощь (на основе распределения обязанностей, аспектов в группе).Разрабатывать критерии оценки действий партнёров (совместно со сверстниками) | Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёров, оказывать необходимую помощь.Разрабатывать критерии оценки действий партнёров | Обсуждение и оценивание поступков героев литературных произведений.Проигрывание ситуаций.Рефлексия деятельности группы (пары) и каждого участника в аспекте контроля, коррекции, оценки действий друг друга.Разработка критериев оценки действий партнёров |
| 7 | Формулирует и высказывает собственное мнение и позицию.Отстаивает собственную точку зрения | Обосновывать и отстаивать собственную точку зрения | Выражать и обосновывать собственную точ­ку зрения, соотнося с разными мнениями других людей.Давать оценки действиям, мнениям исходя из разных оснований | Аргументировать и выражать собственное мнение (позицию), корректно его отстаивать; критически к нему относиться, с достоинством признавая ошибочность | Формулирует и высказывает собственное мнение и позицию.Обоснование собственной точки зрения.Соотношение разных мнений, выявление их оснований.Рефлексия |

**5.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России .Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

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

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

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

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Учебный план по физической культуре для учащихся 5-х классов**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Вид программного материала** | **Кол-во в год** | **1****четверть** | **2****четверть** | **3****четверть** | **4****четверть** |
|  |  | Недель | Количество недель в четверть |  |  |  |
|  | Учебные недели | 34 | 8 | 8 | 10 | 8 |
|  |  | Часов (уроков) | Количество часов (уроков) в четверть |  |  |  |
|  | Количество часов | 102 | 24 | 24 | 30 | 24 |
| 1 | **Базовая часть** | **102** | **24** | **24** | **30** | **24** |
| **1.1** | **Основы знаний** | **В процессе урока** |  |  |  |  |
| 1.2 | Спортивные игры | 33 | 3 | 3 | 15 | 12 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | -- | 18 | -- | -- |
| 1.4 | Легкая атлетика | 33 | 21 | -- | -- | 12 |
| 1.5 | Лыжная  подготовка | 18 | -- | 3 | 15 | -- |

**6.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Виды деятельности учащихся на уровне учебных действий |
|  | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках Ф.К., первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, оказание первой медицинской помощи. Роль и значение занятий физической культурой. Специальные беговые упражнения. | **Описывает технику** выполнения беговых упражнений, осваивает ее самостоятельно, выявляет и устраняет характерные ошибки в процессе освоения.**Включает** беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой Демонстрирует вариативное выполнение беговых упражнений. Применяет беговые упражнения для развития физических качеств, выбирает индивидуальный режим физической нагрузки, контролирует ее по частоте сердечных сокращений.Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдает правила безопасности.  Включает беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой |
|  | **Проект: «Здоровье – это жизнь»** |   **Проводит** наблюдение и эксперимент под руководством учителя; учится работать в группе. **Осуществляет** расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;**Создаёт и преобразовывает** модели и схемы для решения задач;  **Осуществляет** выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;**Даёт** определение понятиям;**Устанавливает** причинно-следственные связи;**Обобщает** понятия — осуществляет логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;**Строит**логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;**Объясняет** явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;  Структурирует тексты,выделяет главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивает последовательность описываемых событий |
|  | Спринтерский бег. Бег с ускорением (30-60 м.) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте ( сериями по 15-20 сек.). Круговая тренировка.  |  |
|  | Спринтерский бег. Высокий старт, скоростной бег до 50 м. (2 повторения).Круговая тренировка. Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости**. Спринтерский бег 30 м.- контроль на результат.** |  |
|  | Спринтерский бег. Высокий , низкий старт.**Исследование нормативов ГТО.Бег на результат 60 м.** | **Мальчики: Девушки:****з. з. 9.9 сек. з. з. 10.3 сек.****с. з. 10.8 сек. с.з. 11.2 сек.****б.з. 11.0 сек. б.з. 11.4 сек.** |
|  | Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости.Круговая тренировка. Подтягивание на перекладине ( мальчики – вис , девочки – полувис). |  |
|  | **Исследование нормативов ГТО.** подтягивание на перекладине(мальчики- вис, девочки- полувис) | **Мальчики: Девушки:****з. з. 7 раз з. з. 17 раз****с. з. 4 раза с.з. 11 раз****б.з. 3 раза б.з. 9 раз** |
|  | Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки – контроль на технику) |  |
|  | **Исследование нормативов ГТО** кросс (мальчики-1500 м. девочки- 1500 м.)Метания мяча (150 г) на дальность с разбега, на точность с места. | **Мальчики: Девушки:****з. з. 7 мин. 10 сек. з. з. 8 мин.****с. з. 7 мин. 55 сек. с.з. 8 мин. 35 сек.****б.з. 8 мин. 35 сек. б.з. 8 мин. 55 сек.** |
|  | Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1 м.) с расстояния 6-8 м. **на результат.** |  **Применяет**упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролирует физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействует**со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдает правила безопасности. **Описывает** технику метания малого мяча разными способами, осваивает ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. |
|  | **Исследование нормативов ГТО** метания мяча (150 г) на дальность с разбега. | **Мальчики: Девушки:****з. з. 34 м. з. з. 22 м.****с. з. 28 м. с.з. 18 м.****б.з. 25 м. б.з. 14 м.** |
|  | Равномерный бег 1000 метров. Прыжки с разбега способом «согнув ноги». С 5-7 шагов разбега. |  |
|  | Совершенствование прыжка в длину с разбега с 8-11 шагов разбега. Точность попадания в сектор для отталкивания. |
|
|  | Равномерный бег 1000 метров.**Зачётный урок прыжка в длину с разбега «согнув ноги»** |  |
|  | **Исследование нормативов ГТО** Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд. | **Мальчики: Девушки:****з. з. 9.9 сек. з. з. 10.3 сек.****с. з. 10.8 сек. с.з. 11.2 сек.****б.з. 11.0 сек. б.з. 11.4 сек.** |
|  | **Зачётный урок** наклоны туловища за 30 секунд, отжимание в упоре лёжа за 30 секунд. |  |
|  | Прыжки в длину с места. Челночный бег (3х10) Челночный бег с изменением направления. Многоскоки. Круговая тренировка. | **Описывает технику**выполнения прыжковых упражнений, осваивает ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. |
|  | **Исследование нормативов ГТО.** Прыжок в длину с места. Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки в высоту с прямого разбега. | **Мальчики: Девушки:****з. з. 175 см. з. з. 165 см.****с. з. 160 см. с.з. 145 см.****б.з. 150 см. б.з. 140 см.** |
|  | **Прыжки в высоту с прямого разбега на результат.** Прыжковые упражнения с отягощением. Прыжки в высоту способом «перешагивание»  |  |
|  | Бросок набивного мяча(2 кг) двумя руками из-за головы, от груди. |  |
|  | **Бросок набивного мяча(2 кг) двумя руками из-за головы, от груди на результат.** |  |
| **Волейбол (6 часов)** |
|  | Техники безопасности на уроках Ф.К. по волейболу. История зарождения Олимпийских игр в мифах и легендах. Обучение техники стойки волейболиста, перемещения, повороты. |  |
|  | Волейбол. Техника верхней передачи мяча. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи |  |
|  | Волейбол.**Техника верхней передачи над собой, в парах на результат**. «Пионербол» с элементами волейбола. |  |
|  | Волейбол. Техника выполнения нижней передачи в парах, над собой, от стены. «Пионербол» с элементами волейбола. |  |
|  | Волейбол.**Техника выполнения нижней передачи в парах, над собой, от стены на результат.**Техникавыполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку. «Пионербол» с элементами волейбола.( зачетный урок) |  |
|  | Волейбол. Техника выполнения нижней прямой, боковой подачи. «Пионербол» с элементами волейбола. |  |
|  | **Гимнастика. Техника безопасности на уроках Ф.К.** по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. |  |
|  | **Проект: «Художественная гимнастика-мир красоты и грации»** |    **Проводит** наблюдение и эксперимент под руководством учителя;**Осуществляет** расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета. Учится работать в группе с учетом интересов детей и своих**Создаёт и преобразовывает** модели и схемы для решения задач;  **Осуществляет** выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;**Даёт** определение понятиям;**Устанавливает** причинно-следственные связи;**Обобщает** понятия — осуществляет логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;**Строит**логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;**Объясняет** явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;  Структурирует тексты,выделяет главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивает последовательность описываемых событий; |
|  | Строевые упражнения. Перестроения из колонны по одному в колонну по два дроблением, перестроением. О.Р.У. без предметов. | **Описывает технику** акробатических упражнений и составляет акробатические комбинации из числа разученных упражнений.Осваивает технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок умеет их исправлять.**Оказывает помощь** сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, умеет анализировать их технику выполнения упражнений, выявляет ошибки и активно помогает их исправлять.**Самостоятельно осваивает** упражнения ритмической гимнастики, составляет из них комбинации и выполняет их под музыкальное сопровождение**Использует** (планирует) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой |
|  | **Строевые упражнения на результат.**Страховка и помощь во время занятий, упражнения для разогрева. 5-6 упражнений с показом учащихся |
|  | **Мастер класс по гимнастике.** |  |
|  | **Исследование нормативов ГТО. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу.** |  **Мальчики: Девушки:****з. з. достать пол ладонями з. з. достать пол ладонями** **с. з. достать пол пальцами с.з. достать пол пальцами** **б.з. достать пол пальцами б.з. достать пол пальцами** |
|  | Общеразвивающие упражнения в парах | **Описывает технику** упражнений на гимнастической перекладине и составляет гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.**Осваивает технику** гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.**Оказывает помощь** сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеет анализировать их технику, выявляет ошибки и активно помогать в их исправлении**Описывает технику** упражнений на гимнастических брусьях, составляет гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.Осваивает технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждает появление ошибок и соблюдает правила безопасности.**Оказывает помощь** сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеет анализировать их технику, выявляет ошибки и активно помогает в их исправлении |
|  | **О.Р.У. в парах на результат ( зачетный урок)** |
|  | Мальчики: с набивными и большими мячами, гантелиДевочки: с обручами, гимнастическими палками |
|  | Висы и упоры. М: висы согнувшись и прогнувшисьД: смешанные висы |
|  | Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в упорах и висах, |
|  | **Опорный прыжок.** Вскок в упор в присев.**Лазанье по канату на результат.** | **Описывает технику** опорных прыжков и осваивает ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрирует вариативное выполнение упражнений.**Анализирует технику** опорных прыжков своих сверстников, выявляет типовые ошибки и активно помогает их исправлять |
|  | **Опорный прыжок на результат.**Ходьбапо гимнастическому бревну. |
|  | Упражнения на гимнастическом бревне. Прыжки на скакалке за 1 мин. на скорость. | **Описывает технику** упражнений на гимнастическом бревне и составляет гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.**Осваивает технику** гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.**Оказывает помощь** сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеет анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении |
|  | **Прыжки на скакалке на результат 1 мин.**О.Р.Уна развитие силы, развитие координации. |  |
|  | Акробатические упражнения.Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, гимнастический «мост» |  |
|  | **Акробатические упражнения на результат.**Упражнения на развитие гибкости. |  |
|  | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных и позвоночника. Упражнения с партнером, на гимнастической лестнице, с предметами |  |
|  | **Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.**Первая помощь при обморожениях и травмах. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. | **Описывает технику** передвижения на лыжах, осваивает ее самостоятельно, выявляет и устраняет типичные ошибки.**Моделирует**способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяет передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролирует физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.**Взаимодействует**со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдает правила безопасности.**Применяет**правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использует передвижение на лыжах в организации активного отдыха |
|  | Построение на лыжах. Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. |
|  | Одношажный ход. Одношажный попеременный ход. Повороты переступанием на месте вокруг пяток, вокруг носков. |
|  | Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой» «Гонки с преследованием» |
|  |  Торможение «плугом», «полуплугом», «упором» |
|  | Техника поворотов в движении переступанием. |
|  | Спуски в основной , низкой, высокой стойке. Игра: «Остановка рывком»,  |
|  | Прохождение дистанции 1 км |
|  | ***Мастер класс*** |
|  | Двухшажный попеременный ход Игра: С горки на горку», |
|  | Прохождение дистанции 2 км. |
|  | Двухшажный попеременный ход.  Игра: «Карельская гонка» |  |
|  | **Исследования ГТО. Прохождение дистанции** **2 км.** | **Мальчики: Девушки:****з. з. 13 мин.00 сек. з. з. 13 мин. 50 сек.****с. з. 13 мин.50 сек. с.з. 14 мин. 30 сек.****б.з. 14 мин.10 сек.. б.з. 14 мин. 50 сек.** |
|  | Освоение техники конькового хода |
|  | Совершенствование конькового хода |
|  | Коньковый ход на каждый шаг при незначительных подъёмах. |
|  | Коньковый ход через шаг по прямой и при спусках |
|  | Прохождение дистанции 3 км |  |
|  | **Т.Б на занятиях Ф.К. по баскетболу. Обучение стойки игрока. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.*****Мастер класс*** | **Организовывает**совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляет судейство игры.**Описывает технику** игровых действий и приемов, осваивает их самостоятельно, выявляет и устраняет типичные ошибки.**Взаимодействует**со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдает правила безопасности.**Моделирует**технику игровых действий и приемов, варьирует ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.**Выполняет**правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляет своими эмоциями.**Определяет**степень утомления организма во время игровой деятельности, использует игровые действия баскетбола для развития физических качеств.**Применяет**правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использует игру в баскетбол в организации активного отдыха |
|  |  Передвижение в защитной стойке. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Повороты с прыжком после ведения. |
|  | **Зачётный урок** Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления и скорости. Повороты на месте с мячом. |
|  | Ловля передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) |
|  | Техника обучения броска. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Бросок в движении после ловли мяча |
|  | **Зачётный урок** бросков одной и двумя руками с места в движении, прыжке. |
|  | Вырывание, выхватывание, перехват мяча. |
|  | **Зачётный урок вырывания, выхватывания, выбивания мяча. Учебная игра** | **Применяет**правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использует игру в волейбол в организации активного отдыха **Организовывает**        совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляет судейство игры.                                                       **Описывает технику** игровых действий и приемов, осваивает их самостоятельно, выявляет и устраняет типичные ошибки.**Взаимодействует** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдает правила безопасности.**Моделирует** технику игровых действий и приемов, варьирует ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.**Выполняет** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляет своими эмоциями. |
|  | Броски с ближней дистанции. Учебная игра по упрощённым правилам. |
|  | **Броски со средней дистанции. Учебная игра по упрощённым правилам.** |
|  | Игра в баскетбол. |
|  | **Техники безопасности на уроках Ф.К. по волейболу.*****Мастер класс*** |
|  | **Обучение элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.** |
|  | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. |
|  | Зачётный урок верхнего приёма над собой на месте. В двойках с перемещениями. |  **Мальчики: Девушки:****з. з. 7 раз з. з. 17 раз** **с. з. 4 раза с.з. 11 раз****б.з. 3 раза б.з. 9 раз** |
|  | Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. |  |
|  | Зачётный урок нижнего приёма над собой на месте. В двойках с перемещениями. |
|  | Обучение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки. Закрепление нижней подачи в заданную часть площадки. | **Мальчики: Девушки:****з. з. 175 см. з. з. 165 см.****с. з. 160 см. с.з. 145 см.****б.з. 150 см. б.з. 140 см.** |
|  | На результат выполнение нижней подачи в заданную часть площадки. **Исследование нормативов ГТО.** Подтягивание на перекладине(мальчики- вис, девочки- полувис) |  **Мальчики: Девушки:****з. з. достать пол ладонями з. з. достать пол ладонями** **с. з. достать пол пальцами с.з. достать пол пальцами** **б.з. достать пол пальцами б.з. достать пол пальцами** |
|  | Обучение техники прямого нападающего удара после подбрасывания партнёром. |  |
|  | Зачётный урок выполнения прямого нападающего удара. |
|  | **Лёгкая атлетика.**Спринтерский бег низкий старт, круговая тренировка.**Исследование нормативов ГТО.** Фиксирование результата прыжка в длину с места. |  **Включает**беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. **Демонстрирует** вариативное выполнение беговых упражнений. **Применяет** беговые упражнения для развития физических качеств, выбирает индивидуальный режим физической нагрузки, контролирует ее по частоте сердечных сокращений.**Взаимодействует** со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдает правила безопасности.  **Включает** беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой**Описывает** технику выполнения прыжковых упражнений, осваивает ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. |
|  | Спринтерский бег. Старты из различных положений.**Исследование нормативов ГТО. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу.** |
|  | Спринтерский бег. Высокий старт. Максимальный бег 50 м. |
|  | Спринтерский бег. Встречная эстафета. Бег с ускорением 2-3 серии по 20-40 м. |
|  | **Прыжки.**Прыжки с места и с разбега. Прыжки с доставанием подвешенных предметов. |  |
|  | Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега. Игры с прыжками. |  |
|  | **Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега (серийное выполнение отталкивания). На результат.** |  |
|  | Прыжки через 5-7 препятствий. Круговая тренировка. Метание малого мяча. |  |
|  | Метание малого мяча. Бег по пересечённой местности. |  |
|  | Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Эстафетный бег. |  |
|  | Смешанное передвижение (бег с переходом на ходьбу) 3000 м.-мальчики; 2500 м.- девочки |  |
|  | Переменный бег до 10 мин. Подвижные игры. |  |
|  | **Техника безопасности на уроках Ф.К. по мини- футболу. Основные правила игры.** | **Применяет**правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использует игру мини - футбол в организации активного отдыха.**Организовывает**совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляет судейство игры.**Описывает технику**игровых действий и приемов, осваивает их самостоятельно, выявляет и устраняет типичные ошибки.**Взаимодействует** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдает правила безопасности.**Моделирует** технику игровых действий и приемов, варьирует ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.**Выполняет** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляет своими эмоциями. |
|  | ***Мастер класс*** |  |
|  | Техника ударов по неподвижному и летящему мячуТехника остановки мяча.**Исследование нормативов ГТО.** Бег на результат 60 м.  | **Мальчики: Девушки:****з. з. 9.9 сек. з. з. 10.3 сек.****с. з. 10.8 сек. с.з. 11.2 сек.****б.з. 11.0 сек. б.з. 11.4 сек.** |
|  | Остановка мяча: ногами, грудью, плечом, головой.Отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом |  |
|  | Удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега. Освоение техники обманных движений**Исследование нормативов ГТО** кросс (мальчики-1500 м. девочки- 1500 м.) | **Мальчики: Девушки:****з. з. 7 мин. 10 сек. з. з. 8 мин.****с. з. 7 мин. 55 сек. с.з. 8 мин. 35 сек.****б.з. 8 мин. 35 сек. б.з. 8 мин. 55 сек.** |
|  | Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу.**Исследование нормативов ГТО** метания мяча (150 г) на дальность с разбега. | **Мальчики: Девушки:****з. з. 34 м. з. з. 22 м.****с. з. 28 м. с.з. 18 м.****б.з. 25 м. б.з. 14 м.** |

.

**ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание** |
|  |  | Основная школа |  |
| **1** | **Библиотечный фонд (книго-печатная продукция)** |  |  |
| **1** | **8** | **8** | **2** |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы. |
| 1.2 | Стандарт среднего полного общего образования по физической культуре базовый уровень |  |  |
| 1.3 | Примерная программа по физической культуре общего образования основного по физической культуре | Д |  |
| 1.5 | Учебник по физической культуре1.
 | К | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации. Учебники : «Физическая культура» 1-4 классМосква «Просвещение » 2011 г.; В.И. Лях«Физическая культура» 5-7 классМосква «Просвещение » 2011 г.; В.И. Лях«Физическая культура» 8-9 классМосква «Просвещение » 2011 г. ; В.И. Лях«Физическая культура» 10-11 классМосква «Просвещение » 2007 г. ; В.И. Лях |
| **2** | **Демонстрационные печатные пособия** |  |  |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |  |
| 2.2 | Плакаты методические | Д | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| 2.3 | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения | Д | Через мультимедийные средства. |
|  | ***Гимнастика*** |  |  |
| 3.1 | Стенка гимнастическая | Г | 4 |
| 3.2 | Бревно гимнастическое высокое | Г | 1 |
| 3.3 | Козел гимнастический | Г | 1 |
| 3.4 | Конь  гимнастический | Г | 1 |
| 3.5 | Перекладина гимнастическая | Г | 1 |
| 3.6 | Брусья гимнастические разновысокие | Г | 1 |
| 3.7 | Брусья гимнастические параллельные | Г | 1 |
| 3.8 | Канат для лазанья с механизмом крепления | Г | 1 |
| 3.9 | Мост гимнастический подкидной | Г | 1 |
| 3.10 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г | 4 |
| 3.11 | Штанги тренировочные | Г | 1 |
| 3.12 | Гантели наборные | Г | 8 |
| 3.13 | Маты гимнастические | Г | 10 |
| 3.14 | Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг) | Г | 6 |
| 3.15 | Мяч малый (теннисный) | К | 4 |
| 3.16 | Скакалка гимнастическая | К | 10 |
| 3.17 | Мяч малый (мягкий) | К | 3 |
| 3.18 | Палка гимнастическая | К | 10 |
| 3.19 | Обруч гимнастический | К | 12 |
|  | ***Легкая атлетика*** |  |  |
| 3.20 | Планка для прыжков в высоту | Д | 1 |
| 3.21 | Стойки для прыжков в высоту | Д | 2 |
| 3.22 | Барьеры легкоатлетические тренировочные | Г | 2 |
| 3.23 | Флажки разметочные на опоре | Г | 5 |
| 3.24 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | Г | 2 |
| 3.25 | Линейка измерительная(1 м) | Д | 1 |
|  | ***Спортивные игры*** |  |  |
| 3.26 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д | 2 |
| 3.27 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г | 2 |
| 3.28 | Мячи баскетбольные | Г | 10 |
| 3.29 | Жилетки игровые  | Г | 14 |
| 3.30 | Стойки волейбольные универсальные | Д | 2 |
| 3.31 | Сетка волейбольная | Д | 1 |
| 3.32 | Мячи волейбольные | Г | 10 |
| 3.33 | Ворота для мини-футбола | Д | 2 |
| 3.34 | Мячи футбольные | Г | 3 |
| 3.35 | Насос для накачивания мячей | Д | 1 |
|  | ***Измерительные приборы*** |  |  |
| 3.36 | Секундомер  | Г | 1 |
|  | ***Средства доврачебной помощи*** |  |  |
| 3.37 | Аптечка медицинская | Д | 1 |
| **4** | **Спортивные залы (кабинеты)** |  |  |
| 4.1 | Спортивный зал игровой |  | С раздевалками для мальчиков и девочек (гимнастические скамейки), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| 4.2 | Кабинет учителя |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки) |
| 4.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи,  контейнеры |
| **5** | **Пришкольный стадион (площадка)** |  |  |
| 5.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д | 3 |
| 5.2 | Сектор для прыжков в длину | Д | 1 |
| 5.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д | 1 |
| 5.4 | Лыжная трасса | Д | 1 |

1. **КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными ***задачами*** для учителя и соответственно планируемыми результатами освоения содержания учебного предмета являются:

* укрепление здоровья школьников, улучшение осанки, гармоничное физическое развитие;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм;
* воспитание морально-волевых качеств;
* формирование устойчивого интереса к двигательной активности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, подвижными и спортивными играми;
* обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;
* обучение физическим упражнения из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

**Планируемые результаты изучения учебного курса**

**Знания о физической культуре**

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

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

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

*• характеризовать цель возрождения Олимпийских игри роль Пьера де Кубертена в становлении современногоОлимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

*• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов,принёсших славу российскому спорту;*

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

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

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

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

*• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельныхзанятий физическими упражнениями разной функциональнойнаправленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

*• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулоки туристских походов, обеспечивать их оздоровительнуюнаправленность;*

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

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

*• осуществлять судейство по одному из осваиваемыхвидов спорта;*

*• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*