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:///\\\.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 учащимся  В 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, гантели  Девочки: с обручами, гимнастическими палками |
|  | Висы и упоры. М: висы согнувшись и прогнувшись  Д: 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 мячу  Техника 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 культуре | К | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации.  Учебники : «Физическая культура» 1-4 класс  Москва «Просвещение » 2011 г.; В.И. Лях  «Физическая культура» 5-7 класс  Москва «Просвещение » 2011 г.; В.И. Лях  «Физическая культура» 8-9 класс  Москва «Просвещение » 2011 г. ; В.И. Лях  «Физическая культура» 10-11 класс  Москва «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.*