**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**

## ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

## ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ

## «Школа № 121»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 117393, г. Москва, ул. Гарибальди, д. 28, корп. 3  Дошкольные группы: 117393, г. Москва, улица Гарибальди, д. 28 А ОГРН: 1027739601064 117393, г. Москва, ул. Профсоюзная, д. 60А | (499) 794-44-85  (499) 794-44-65  (499) 794-44-68 | e-mail: 121@edu.mos.ru  Сайт: sch121uz.mskobr.ru  ИНН/КПП: 7728231581/772801001 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании МС  ГБОУ Школа № 121  (протокол № 9 \_  \_от\_19.06.2018) | СОГЛАСОВАНО заместитель директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.А.Куклева | УТВЕРЖДАЮ  директор ГБОУ Школа № 121  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.С.Сметлев  Приказ № \_\_\_от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_ |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**5-6 класс**

**на 2018-2019 учебный год**

**базовый уровень**

Составители учителя

I квалификационной

категории :

Ивашина.И.В.

Петрович З.А.

Москва

2018

Рабочая программа по физической культуре (5-6 классы) составлена и реализуется на основе ФГОС\_ООО.

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования, программа по предмету «Физическая культура» для V—VI классов общеобразовательных учреждений разработана в соответствии с Фе­деральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования. В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавания отводится 70 часов в год. При создании программ учитывались потребности со­временного российского общества в физически крепком и дееспособ­ном подрастающем поколении, способном активно включаться в раз­нообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореали­зации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и ме­тодистов о необходимости обновления содержания образования, вне­дрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Рабочая программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012) и примерной программы по физической культуре Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).Учебник -Физическая культура.5-7 классы: учеб.для учащихся общеобразоват.учреждений/(М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова); под редакцией М.Я.Виленского.4-е изд.,М,:Просвящение,АОА «Московские учебники», 2008.-156с.

Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников. Рабочая программа даёт условное распределение учебных часов по разделам курса.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на три части - базовую, вариативную и теоретическую. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется спортивными играми), в теоретическую часть входит углубленное изучении теории по физической культуре.

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по волейболу и баскетболу.

Теоретическая часть разработана для учащихся, которые имеют строгие ограничения физической активности и освобождены от практических занятий физической культурой (далее «освобождённые»), оцениваются по уровню знаний теоретического раздела дисциплины «Физическая культура», который изучается  по материалам лекций и самостоятельно.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», олимпиад, а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, подвижные игры)

Содержание программного материала по физической культуре рассчитано: базовое - на 70 ч , 2 часа в неделю.

***Цели, задачи:***

*Целью* является формирование разносторонне физически развитой личности, спо­собной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации тру­довой деятельности и организации активного отдыха. Данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здо­ровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

С учётом этих особенностей целью примерной програм­мы по физической культуре является формирование у учащих­ся средней школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двига­тельной деятельности. Реализация данной цели связана с ре­шением следующих образовательных **задач:**

* *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения спортивным играм, физическим упраж­нениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корриги­рующей направленностью, техническими действиями и приёмами ба­зовых видов спорта;
* *формирование* общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* *формирование* 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
* *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физи­ческими упражнениями, подвижным играм, формам активно­го отдыха и досуга;
* *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися ос­нов физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физи­ческая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающих­ся универсальных способностей (компетенций). Эти способ­ности (компетенции) выражаются в мета предметных результа­тах образовательного процесса и активно проявляются в раз­нообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

***Сроки реализации программы:***

Программа рассчитана на один учебный год.

***Результаты освоения учебного предмета:***

Здесь представлены те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обуче­ния в основной школе.

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

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

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в по­ложительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных об­ластях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведе­ния занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

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

***В области трудовой культуры:***

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

***В области эстетической культуры:***

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со­хранять при разнообразных формах движения и пере­движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

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

***В области физической культуры:***

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

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

Метапредметные результаты проявляются в различных об­ластях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия самораз­вития и самореализации человека, расширяющего сво­боду выбора профессиональной деятельности и обеспе­чивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства органи­зации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

***В области нравственной культуры:***

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

***В области трудовой культуры:***

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

***В области эстетической культуры:***

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

***В области коммуникативной культуры:***

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

***В области физической культуры:***

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

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

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

***В области познавательной культуры:***

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

***В области нравственной культуры:***

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

***В области трудовой культуры:***

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

***В области эстетической культуры:***

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

***В области коммуникативной культуры:***

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятий­ным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий фи­зическими упражнениями, аргументированно вести диа­лог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

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

***Предполагаемые результаты:***

*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;
* 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных *занятий* фи­зическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

* + использовать занятия физической культурой, спортив­ные игры и спортивные соревнования для организации ин­дивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здо­ровья, повышения уровня физических кондиций;
  + составлять комплексы физических упражнений оздоро­вительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с 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 самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональ­ной направленности, данные контроля динамики индивиду­ального физического развития и физической подготовлен­ности;
* проводить занятия физической культурой с использова­нием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и ту­ристских походов, обеспечивать их оздоровительную на­правленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использова­нием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его ра­ботоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправ­ленно воздействующие на развитие основных физических ка­честв (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координа­ции);
* выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять 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 лазанья, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**К концу учебного года каждый ученик должен:**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура” учащиеся 5 - 6 классов должны:

**5 - 6 класс**

**Знать:**

* История физической куль­туры.
* Олимпийские игры древ­ности. Возрождение Олим­пийских игр и олимпийско­го движения.
* История зарождения олим­пийского движения в Рос­сии. Олимпийское движе­ние в России (СССР).
* Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
* Характеристика видов спорта, входящих в прог­рамму Олимпийских игр
* Правила проведения различных соревнований
* Физическая культура в современном обществе
* Физическая культура человека
* Правила поведения и технику безопасности
* Основные показатели физического развития человека - измерять рост и массу своего тела
* Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
* Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения
* Режим дня и его основное содержание.
* Всестороннее и гармоничное физическое развитие
* Оценка эффективности за­нятий физической культу­рой.
* Самонаблюдение и само­контроль
* Первая помощь и самопо­мощь во время занятий фи­зической культурой и спор­том
* о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
* формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
* способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

**Уметь:**

* планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
* выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
* преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
* выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
* выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
* осуществлять судейство в избранном виде спорта;
* проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
* выполнять простейшие приемы самомассажа;
* оказывать первую медицинскую помощь при травмах.
* анализировать технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активнопомогать их исправлению**;**
* 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
* выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
* описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

**Демонстрировать** уровень физической подготовленности:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное  упражнение  (теcт) | Возраст  лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 11  12 | 6,3 и выше  6,0 | 6,1—5,5  5,8—5,4 | 5,0 и ниже  4,9 | 6,4 и выше  6,3 | 6,3—5,7  6,2—5,5 | 5,1 и ниже  5,0 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3x10 м, с | 11  12 | 9,7 и выше  9,3 | 9,3—8,8  9,0—8,6 | 8,5 и ниже  8,3 | 10,1 и выше  10,0 | 9,7—9,3  9,6—9,1 | 8,9 и ниже  8,8 |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12 | 140 и ниже  145 | 160—180  165—180 | 195 и выше  200 | 130 и ниже  135 | 150—175  155—175 | 185 и выше  190 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12 | 900 и менее  950 | 1000—1100  1100—1200 | 1300 и выше  1350 | 700 и ниже  750 | 850—1000  900—1050 | 1100 и выше  1150 |
| 5 | Гибкость | Наклон  вперед из  положения  сидя, см | 11  12 | 2 и ниже  2 | 6—8  6—8 | 10 и выше  10 | 4 и ниже  5 | 8—10  9—11 | 15 и выше  16 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11  12 | 1  1 | 4—5  4—6 | 6 и выше  7 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 11  12 |  |  |  | 4 и ниже  4 | 10—14  11—15 | 19 и выше  20 |

**Виды самостоятельной работы учащихся.**

* Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) показанных и изученных на уроках ф/к.
* Основы теоретических знаний по физической культуре.

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.**

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведе­ния самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физиче­ской подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной под­готовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической под­готовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характери­стика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительны­ми бегом и ходьбой.

**Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема | Рабочая | | |
|  | Классы | | |
|  |  | 5  класс | 6  класс |
| **Базовая часть** | **54** | **54** | **54** |
| Знания о физической культуре |  |  |  |
| Легкая атлетика | 20 | 20 | 20 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 14 | 14 |
| Спортивные игры (волейбол) | 22 | 22 | 22 |
| **Вариативная часть** | **14** | **14** | **14** |
| Спортивные игры (баскетбол) | 14 | 14 | 14 |
| **Общее количество часов** | **70** | **70** | **70** |
| ИТОГО | 138 ч |  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ КУРСА**

**5—6 классы 2 ч в неделю, всего 138 ч**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | | | **Тематическое планирование** | | | | **Характеристика видов деятельности учащихся** | | **Кол-во часов** | **Формы и методы контроля**  **КЭС в процессе уроков(расшифровку смотри в Приложении 1.)** |
| Раздел 1. Основы знаний | | | | | | | | |  |  |
| **История физической куль­туры.**  **Олимпийские игры древ­ности. Возрождение Олим­пийских игр и олимпийско­го движения.**  **История зарождения олим­пийского движения в Рос­сии. Олимпийское движе­ние в России (СССР).**  **Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.**  **Характеристика видов**  **спорта, входящих в прог­рамму Олимпийских игр.**  **Физическая культура в современном обществе** | | | *Страницы истории* Зарождение Олимпийских игр древ­ности. Исторические сведения о раз­витии древних Олимпийских игр (ви­ды состязаний, правила их проведе­ния, известные участники и победи­тели).  Роль Пьера де Кубертена в становле­нии и развитии Олимпийских игр современности.  Цель и задачи современного олим­пийского движения. Физические упражнения и игры в Ки­евской Руси, Московском государ­стве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюцион­ной России.  Наши соотечественники — олимпий­ские чемпионы.  Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе | | | | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.  Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.  Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.  Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» | | теоретический материал включён во все уроки | Устный опрос  Фронтальный опрос  Тестирование  Доклады  Рефераты  Творческие работы  Проекты |
| **Физическая культура человека**  **Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.**  **Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения** | | | *Познай себя*  Росто-весовые показатели.  Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и под­держания правильной осанки с пред­метом на голове. Упражнения для ук­репления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возра­стного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма | | | | Регулярно контролируя длину своего тела, опре­деляют темпы своего роста.  Регулярно измеряют массу своего тела с по­мощью напольных весов.  Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с по­мощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управ­лении движениями и в регуляции основными системами организма.  Составляют личный план физического самовос­питания.  Выполняют упражнения для тренировки различ­ных групп мышц.  Осмысливают, как занятия физическими упраж­нениями оказывают благотворное влияние на ра­боту и развитие всех систем  организма, на его рост и развитие | |  |  |
| **Режим дня и его основное содержание.**  **Всестороннее и гармоничное физическое развитие** | | | *Здоровье и здоровый образ жизни.*  Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.  Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг | | | | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.  Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.  Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.  Выполняют основные правила организации распорядка дня.  Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек | |  |  |
| **Оценка эффективности за­нятий физической культу­рой.**  **Самонаблюдение и само­контроль** | | | *Самоконтроль*  Субъективные и объективные показа­тели самочувствия.  Измерение резервов организма и со­стояния здоровья с помощью функцио­нальных проб | | | | Выполняют тесты на приседания и пробу с за­держкой дыхания.  Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля | |  |  |
| **Первая помощь и самопо­мощь во время занятий фи­зической культурой и спор­том** | | | *Первая помощь при травмах* Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физиче­ской культурой и спортом. Характе­ристика типовых травм, простей­шие приёмы и правила оказания са­мопомощи и первой помощи при травмах | | | | В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших | |  |  |
|  | | | **Раздел 2. Двигательные умения и навыки** | | | | | |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | | | | 20 - комбинированные | КЭС в процессе уроков |
| **Беговые упражнения** | | | *Овладение техникой спринтерского бега*  **5класс**  История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30 м.  **6класс**  Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 30 м. | | | | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности | |  | 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8. |
| *Овладение техникой длительного бега*  **5класс**  Бег в равномерном темпе от 10 до  12 мин.  Бег на 1000 м.  **6класс**  Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м | | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | |  |  |
| **Прыжковые упражнен**и**я** | | | *Овладение техникой прыжка в дли­ну*  **5-6 классы**  Прыжки в длину с места | | | | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения ,для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности | |  | 1.9 |
| **Метание малого мяча** | | | *Овладение техникой метания мало­го мяча в цель и на дальность*  ***5* класс**  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на задан­ное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с рассто­яния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя ру­ками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседа­ния.  **6класс**  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока' от стены, на задан­ное расстояние, на дальность, в кори­дор 5—6 м, в горизонтальную и вер­тикальную цель (1x1 м) с расстоя­ния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. | | | | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | |  | 1.10 |
|  | | |  |  |
| **Развитие выносливости** | | | **5—6 классы**  Кросс до 15 мин, бег с препятствия­ми и на местности, минутный бег, эс­тафеты, круговая тренировка. | | | | Применяют разученные упражнения для развития выносливости | |  | 1.6 |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | | | **5—6** **классы**  Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положе­ний, толчки и броски набивных мя­чей весом до 3 кг с учётом возраст­ных и половых особенностей | | | | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей | |  |  |
| **Развитие скоростных спо­собностей** | | | **5—6 классы**  Эстафеты, старты из различных исход­ных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | | | | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростных способностей | |  |  |
| **Знания о физической культуре** | | | **5—6 классы**  Влияние легкоатлетических упражне­ний на укрепление здоровья и основ­ные системы организма; название ра­зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;  правила соревнований в беге, прыж­ках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упраж­нений; представления о темпе, ско­рости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на разви­тие выносливости, быстроты, си­лы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | | | | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма и для развития физических спо­собностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие  техники выполнения легкоатлетических упраж­нений и правила соревнований | |  | 1.2 |
|  | | |  |  |
| **Проведение самостоя­тельных занятий приклад­ной физической подготов­кой** | | | **5—6 классы**  Упражнения и простейшие програм­мы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и коорди­национных способностей на основе освоенных легкоатлетических упраж­нений. Правила самоконтроля и ги­гиены | | | | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасно­сти. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают по­нятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований | |  |  |
| **Овладение организатор­скими умениями** | | | **5—6 классы**  Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и про­ведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | | | | Используют разученные упражнения в самосто­ятельных занятиях при решении задач физичес­кой и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во вре­мя этих занятий.  Выполняют контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике.  Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований | |  |  |
| **Гимнастика** | | | | | | | | | 14 - комбинированные | КЭС в процессе уроков |
| **Краткая характеристика вида спорта**  **Требования к технике без­опасности** | | История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимна­стика. Аэробика. Спортивная акроба­тика.  Правила техники безопасности и страховки во время занятий физиче­скими упражнениями. Техника вы­полнения физических упражнений | | | | | | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями |  | 2.1, 2.2 |
| **Организующие команды и приёмы** | | *Освоение строевых упражнений*  **5класс**  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведе­нием и слиянием, по восемь в движе­нии.  **6класс**  Строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте. | | | | | | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |  | 2.3 |
| **Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)** | | *Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов на месте и в движении*  **5—6** **классы**  Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Сочетание движений руками с ходь­бой на месте и в движении, с махо­выми движениями ногой, с подскока­ми, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.  Общеразвивающие упражнения в па­рах | | | | | | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений |  |  |
| **Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)** | | *Освоение общеразвивающих упраж­нений с предметами*  ***5*—6 классы**  Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, боль­шим мячом, палками | | | | | | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений |  |  |
| **Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине** | | *Освоение и совершенствование висов и упоров*  **5** **- 6** **классы**  Мальчики: висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтяги­вание из виса лёжа. | | | | | | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений |  | 2.3 |
|  | |  |  |
| **Опорные прыжки** | | *Освоение опорных прыжков*  **5 класс**  Вскок в упор присев; соскок прогнув­шись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).  **6 класс**  Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). | | | | | | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |  | 2.7 |
| **Вольные упражнения** | | *Освоение и совершенствование вольных упражнений*  **5 - 6 классы**  Комплексы вольных упражнений 8х8 | | | | | | Описывают технику вольных упражнений. Составляют комбинации из чис­ла разученных упражнений |  | 2.8 |
| **Акробатические упражне­ния и комбинации** | | *Освоение акробатических упражне­ний*  **5 класс**  Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.  **6класс**  Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. | | | | | | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений |  | 2.5 |
| **Развитие координационных способностей** | | **5—6 классы**  Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гим­настическом бревне, на гимнастичес­кой стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле. Акро­батические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с исполь­зованием гимнастических упражнений и инвентаря | | | | | | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей |  |  |
| **Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости** | | **5—6 классы**  Лазанье по гимнасти­ческой лестнице. Подтягивания, уп­ражнения в висах и упорах, с набивными мячами | | | | | | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |  | 2.3 |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | | **5—6 классы**  Опорные прыжки, прыжки со скакал­кой, броски набивного мяча | | | | | | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |  | 2.4 |
| **Развитие гибкости** | | **5—6 классы**  Общеразвивающие упражнения с по­вышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражне­ния с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами | | | | | | Используют данные упражнения для развития гибкости |  |  |
| **Знания о физической куль­туре** | | **5—6 классы**  Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во вре­мя занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разо­гревания; основы выполнения гимнасти­ческих упражнений | | | | | | Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время заня­тий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации само­стоятельных тренировок |  | 2.2 |
| **Проведение самостоятель­ных занятий прикладной физической подготовкой** | | **5—6 классы**  Упражнения и простейшие програм­мы по развитию силовых, координа­ционных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акроба­тические, с использованием гимна­стических снарядов. Правила само­контроля. Способы регулирования физической нагрузки | | | | | | Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |  |  |
| **Овладение организаторски­ми умениями** | | **5—6 классы**  Помощь и страховка; демонстрация  упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований | | | | | | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделе­ния. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |  |  |
|  | |  |  |
| **Баскетбол** | | | | | | | | | 14 комбинированные | КЭС в процессе уроков |
| **Краткая характеристика вида спорта**  **Требования к технике без­опасности** | | История баскетбола. Основные прави­ла игры в баскетбол. Основные при­ёмы игры. Правила техники безопасности | | | | Изучают историю баскетбола и запоминают име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол | | |  | 4.1, 4.2 |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | | **5 — 6 классы**  Стойки игрока. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд. Остановка дву­мя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комби­нации из освоенных элементов техни­ки передвижений (перемещения в стоике, остановка, поворот, ускорение). | | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | | |  | 4.4 |
| **Освоение техники ведения мяча** | | **5—6 классы**  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | | |  | 4.6 |
| **Овладение техникой брос­ков мяча** | | **5—6 классы**  Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника.  Максимальное расстояние до корзи­ны — 3,60 м.  Максимальное расстояние до корзи­ны — 4,80 м | | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | | |  | 4.7 |
|  | |  |  |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | | **5—6 классы**  Вырывание и выбивание мяча. | | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | | |  | 4.8 |
| **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей** | | **5—6 классы**  Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | | | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | | |  | 4.5, 4.6, 4.7 |
| **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей** | | **5—6 классы**  Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом. | | | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | | |  | 4.4 |
| **Освоение тактики игры** | | **5—6 классы**  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без из­менения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности | | |  | 4.9, 4.10 |
| **Овладение игрой и комплекс­ное развитие психомотор­ных способностей** | | **5 — 6 классы**  Игра по упрощённым правилам ми­ни-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движе­ний | | | | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха | | |  |  |
| **Волейбол** | | | | | | | | | 22 - комбинированные | КЭС в процессе уроков |
| **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике без­опасности** | История волейбола. Основные прави­ла игры в волейбол. Основные при­ёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности | | | | Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волей­бол | | | |  | 3.1, 3.2 |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | **5—6 классы**  Стойки игрока. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | | | |  | 3.4 |
| **Освоение техники приёма и передач мяча** | **5 — 6 классы**  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку | | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | | | |  | 3.5, 3.6, 3.7, 3.8. |
| **Овладение игрой и комп­лексное развитие психо­моторных способностей** | **5 класс**  Игра по упрощённым правилам ми­ни-волейбола.  Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках  **6 класс**  Процесс совершенствования психо­моторных способностей. Дальнейшее обучение технике дви­жений и продолжение развития пси­хомоторных способностей | | | | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха | | | |  | 3.9 |
| **Развитие координацион­ных способностей (ориен­тирование в пространстве, быстрота реакций и пере­строение двигательных действий, дифференциро­вание силовых, простран­ственных и временных па­раметров движений, спо­собностей к согласованию движений и ритму)** | **5—6** **классы**  Упражнения по овладению и совер­шенствованию в технике перемеще­ний и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ве­дения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирова­ние, упражнения на быстроту и точ­ность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в соче­тании с бегом, прыжками, акробати­ческими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 | | | | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей | | | |  |  |
| **Развитие выносливости** | **5—6 классы**  Эстафеты, круговая тренировка, по­движные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин | | | | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития выносливости | | | |  |  |
| **Развитие скоростных и скоростно-силовых способ­ностей ~** | **5—6 классы**  Бег с ускорением, изменением на­правления, темпа, ритма, из различ­ных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в те­чение 7—10 с. Подвижные игры, эста­феты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в со­четании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.  Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку | | | | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития скоростных и скоро­стно-силовых способностей | | | |  |  |
| **Освоение техники нижней прямой подачи** | 5 **класс**  Нижняя прямая подача мяча с рассто­яния 3—6 м от сетки  **6** **класс**  То же через сетку | | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности | | | |  | 3.10 |
| **Освоение техники прямого нападающего удара** | **5—6 классы**  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности | | | |  | 3.14 |
| **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей** | **5—6 классы**  Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар | | | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | | | |  | 3.15 |
| **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей** | **5 класс**  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом.  **6 класс**  Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координацион­ных способностей | | | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | | | |  |  |
| **Освоение тактики игры** | **5 класс**  Тактика свободного нападения. Пози­ционное нападение без изменения по­зиций игроков (6:0).  **6 класс**  Закрепление тактики свободного на­падения.  Позиционное нападение с изменени­ем позиций | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности | | | | |  | 3.17 |
| Раздел 1. Основы знаний | | | | | | | | | теоретический материал включён во все уроки | КЭС- по темам |
| **Знания о спортивной игре** | **5—6 классы**  Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, веде­ния мяча или броска; тактика нападе­ний (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).  Правила и организация избранной иг­ры (цель и смысл игры, игровое по­ле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Пра­вила техники безопасности при заня­тиях спортивными играми | | | Овладевают терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре. Характеризуют техни­ку и тактику выполнения соответствующих игро­вых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры | | | | |  | 3.2 |
| **Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой** | **5—6 классы**  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и вынос­ливости. Игровые упражнения по со­вершенствованию технических при­ёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание при­ёмов). Подвижные игры и игровые за­дания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Прави­ла самоконтроля | | | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных за­нятиях при решении задач физической, техни­ческой, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий | | | | |  |  |
| **Овладение организаторски­ми умениями** | **5—6 классы**  Организация и проведение подвиж­ных игр и игровых заданий, прибли­жённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплек­тование команды, подготовка места проведения игры | | | Организуют со сверстниками совместные заня­тия по подвижным играм и игровым упражнени­ям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комп­лектовании команды, подготовке мест проведе­ния игры | | | | |  |  |
| **Знания** | Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие вы­носливости, координационных спо­собностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника бе­зопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль | | | Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем ор­ганизма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для органи­зации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных уп­ражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену | | | | |  |  |
| **Самостоятельные занятия** | Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двига­тельных способностей | | | Используют разученные упражнения в самостоятель­ных занятиях при решении задач физической и тех­нической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | | | | |  |  |
| **Овладение организаторски­ми способностями** | Помощь в подготовке места проведе­ния занятий, инвентаря) в организа­ции и проведении соревнований. Правила соревнований, правила су­действа | | | Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований | | | | |  |  |
| **Рефераты и итоговые работы** |  | | | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учеб­нике.  В конце 5, 6 классов готовят итоговые рабо­ты на одну из тем, предложенных в учебнике | | | | |  |  |
| **Раздел 3. Развитие двигательных способностей** | | | | | | | | |  | КЭС- в процессе уроков |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятель­ности**  **Физические качества**  **Выбор упражнений и со­ставление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и фйзкультпауз (подвиж­ных перемен)** | *Основные двигательные способности*  Пять основных физических качеств: гибкость, сила, быстрота, вы­носливость и ловкость | | | Выполняют специально подобранные самостоя­тельные контрольные упражнения | | | | |  |  |
| *Гибкость*  Упражнения для рук и плечевого пояса.  Упражнения для пояса.  Упражнения для ног и тазобедренных  суставов | | | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.  Оценивают свою силу по приведённым показа­телям | | | | |  |  |
| *Сила*  Упражнения для развития силы рук.  Упражнения для развития силы ног.  Упражнения для развития силы мышц  туловища | | | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.  Оценивают свою силу по приведённым показа­телям | | | | |  |  |
|  | *Быстрота*  Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развиваю­щие силу и быстроту | | | Выполняют разученные комплексы упражнении для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым по­казателям | | | | |  |  |
| *Выносливость*  Упражнения для развития выносли­вости | | | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям | | | | |  |  |
| *Ловкость*  Упражнения для развития двигатель­ной ловкости. Упражнения для развития локомотор­ной ловкости | | | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым пока­зателям | | | | |  |  |
| **Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безо­пасности и бережному от­ношению к природе (эколо­гические требования**) | *Туризм* История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к при­роде. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе | | | Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пе­шем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируют­ся в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших | | | | |  |  |

**Виды самостоятельной работы учащихся.**

Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость ) показанных и изученных на уроках ф/к. Основы теоретических знаний по физической культуре.

*Организация самостоятельных занятий физической культурой*.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведе­ния самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физиче­ской подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной под­готовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической под­готовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характери­стика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительны­ми бегом и ходьбой.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально- технического оснащения | Необходимое количество | Примечания |
| 1 | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | |
|  | Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования  Примерные программы основного общего образования. Физическая культура | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
|  | Физическая культура.  Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Лях.  5—7 классы | Д |  |
|  | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | Г | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек |
|  | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
|  | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 2 | **Демонстрационные печатные пособия** | | |
|  | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |  |
|  | Плакаты методические | Д |  |
| 3 | **Экранно-звуковые пособия** | | |
|  | Презентации по разделам программы | Д |  |
| 4 | **Технические средства обучения** | | |
|  | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | Д | Аудиоцентр с  возможностью  использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP |
|  | Радиомикрофон | Д |  |
|  | Мультимедийный  компьютер | Д | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудио-видео входы/вы - ходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных) |
|  | МФУ (многофункциональное устройство) | Д |  |
|  | Цифровая видеокамера | Д | Могут входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения |
|  | Цифровая фотокамера |  |
|  | Экран на штативе | Д | Минимальные размеры 1,25x1,25 |
|  | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | |
|  | ГИМНАСТИКА | | |
|  | Бревно гимнастическое напольное | Г |  |
|  | Перекладина гимнастическая | Г |  |
|  | Скамейка гимнастическая | Г |  |
|  | Скамья атлетическая наклонная | Г |  |
|  | Коврик гимнастический | К |  |
|  | Станок хореографический | Г |  |
|  | Маты гимнастические | Г |  |
|  | Мяч набивной ( 1 кг, 2 кг, 3 кг) | Г |  |
|  | Мяч малый (теннисный) | К |  |
|  | Скакалка гимнастическая | К |  |
|  | Палка гимнастическая | К |  |
|  | Легкая атлетика | | |
|  | Рулетка измерительная (10м, 50м) | Д |  |
|  | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | Г |  |
|  | Номера нагрудные | Г |  |
|  | Спортивные игры | | |
|  | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и с сеткой | Г |  |
|  | Мячи баскетбольные | Г |  |
|  | Жилетки игровые с номерами | Г |  |
|  | Стойки волейбольные универсальные | Д |  |
|  | Сетка волейбольная | Д |  |
|  | Мячи волейбольные | Г |  |
|  | Табло перекидное | Д |  |
|  | Ворота для мини- футбола | Д |  |
|  | Сетка для мини- футбола | Д |  |
|  | Мячи футбольные | Г |  |
|  | Компрессор для накачивания мячей | Д |  |
|  | Средства доврачебной помощи | | |
|  | Аптечка медицинская | Д |  |
|  | Спортивные залы (кабинеты) | | |
|  | Спортивный зал игровой |  | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| Спортивный зал гимнастический |
|  | Зоны рекреации |  | Для проведения динамических пауз (перемен) |
|  | Кабинет учителя |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
|  | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
|  | Пришкольный стадион (площадка) | | |
|  | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |
|  | Площадка игровая баскетбольная | Д |  |
|  | Площадка игровая волейбольная | Д |  |
|  | Гимнастический городок | Д |  |
|  | Полоса препятствий | Д |  |

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

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

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

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

**Список литературы**

Используемая при подготовки программы:

1. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы.-5-е изд.-М.:Просвящение, 2012.-61с.
2. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания Ф48 учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова.-Изд.2-е-Волгоград: Учитель,2012.-171с.
3. Рабочие программы Предметная линия учебников А.П. Матвеева 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений.-М.: Просвящение, 2012.
4. Физическая культура в школе. Учебно-методический журнал. – М.: «Школа-Пресс», 2000-2010.
5. Спорт в школе. Методическая газета для учителей физической культуры. - М.: «Медиа-Пресс», 2004-2011.
6. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
7. Минскин Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1980.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник/ Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов и др. – М.: «Академия», 2002.
9. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
10. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. Пособие для тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
11. Виера, Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ. / Барбара Л.Виера, Бонни Джил Фергюсон. – М.: АСТ: Астрель, 2006.
12. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
13. Барышева Н.В., Манияров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры школьника: Учеб. пособие для учителей физической культуры. – Самара: 1994.
14. Ференц Мезэ. Шестьдесят лет Олимпийских игр: пер. с нем. Мирского Л.М. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
15. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
16. Калланетик. Система статических и растягивающих упражнений.

Литература рекомендованная учащимся:

1. Виленский М. Я., Туревский И.М., Торочкова Т. Ю.Изд.: Просвещение, 2015 г.
2. Гурьев Сергей Владимирович Физическая культура. Учебник для 5-7 классов общеобразовательных учреждений. ФГОС. Изд.: Русское слово, 2014 г.
3. Погадаев Г. И. Физическая культура. 5-6 классы. Учебник. Вертикаль. ФГОС. Издательство: Дрофа, 2014 г.
4. Матвеев А. П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций. ФГОС. Изд.: Просвещение, 2015 г

**Приложение1.**

Таблица КЭС по физической культуре.

Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Результаты обучения  (освоенные умения, усвоенные знания) | | | | | | | | | |
| Раздел | Содержание учебного материала по программе | Код | Наименование умений | Текущий контроль | Промежуточная аттестация | Код | Наименование знаний | Текущий контроль | Промежуточная аттестация |
| 1. **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике. | 1.1 | Соблюдать правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике | ФО | ТЗ | 1.1 | Знать, выполнять и уметь перечислять правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике | ФО | ТЗ |
| Общие сведения по лёгкой атлетики. | 1.2 | Лёгкая атлетика совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивная ходьба, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). | ТЗ | ТЗ | 1.2 | Лёгкая атлетика совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивная ходьба, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). | ТЗ | ТЗ |
| Техника бега. Техника легкоатлетического бега. | 1.3 | Уметь применять технику легкоатлетического бега | ПЗ | ПЗ | 1.3 | Знать разновидности легкоатлетического бега. | ФО | ТЗ |
| Старты в легкой атлетике. Техника высокого старта. Техника низкого старта. | 1.4 | Уметь выполнять высокий и низкий старт. | ПЗ | КУ | 1.4 | Знать И.П. при высоком и низком старте, уметь различать старты из разных положений. Знать виды приспособлений применяемых при низком старте. | ФО | ТЗ |
| Техника спринтерского бега | 1.5 | Уметь применять технику бега на короткие дистанции. | ПЗ | КУ с учетом времени | 1.5 | Знать технику бега на короткие дистанции (фазы бега, дистанции, особенности техники). | ФО | ТЗ |
| Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. | 1.6 | Уметь применять технику бега на средние и длинные дистанции. | ПЗ | КУ без учета времени | 1.6 | Знать технику бега на средние и длинные дистанции (виды бега, фазы бега, дистанции, особенности техники). | ФО | ТЗ |
| Техника челночного бега. | 1.7 | Уметь применять технику челночного бега и ее особенности | ПЗ | КУ без учета времени | 1.7 | Знать особенности челночного бега (разворот, стопорящий шаг, дистанции) | ФО | ТЗ |
| Техника эстафетного бега. | 1.8 | Уметь применять технику эстафетного бега и ее особенности. | ПЗ |  | 1.8 | Знать технику эстафетного бега и ее особенности (способ держания Э.П., способы передачи Э.П., зона передачи Э.П., дистанции) | ФО | ТЗ |
| Техника прыжка в длину с разбега. | 1.9 | Уметь применять технику прыжка в длину с разбега, фазы, способы. | ПЗ | КУ | 1.9 | Знать и уметь описывать технику прыжка в длину с разбега, фазы, способы. | ФО | ТЗ |
| Техника метания мяча на дальность. | 1.10 | Уметь применять технику метания снаряда (мяч, граната) на дальность | ПЗ | КУ | 1.10 | Знать наименование метательных снарядов, знать технику метания (держание снаряда, вес снаряда, фазы метания). | ФО | ТЗ |
| **2.ГИМНАСТИКА** | Вводный инструктаж по ТБ на уроках гимнастики | 2.1 | Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики | ФО | ТЗ | 2.1 | Знать, выполнять и уметь перечислять правила техники безопасности на уроках гимнастики. | ФО | ТЗ |
| Общие сведения по гимнастике, виды гимнастик. | 2.2 |  |  |  | 2.2 |  |  |  |
| Висы и упоры. Строевые упражнения. | 2.3 | Уметь применять различные хваты на перекладине. Уметь выполнять различные висы и упоры. Знать терминологию. | ПЗ |  | 2.3 | Знать виды хватов, висов, упоров, терминологию. Знать и различать строевые упражнения. | ФО | ТЗ |
| Прыжки со скакалкой. | 2.4 | Уметь прыгать разными способами через скакалку | ПЗ | КУ | 2.4 | Знать и перечислять разновидности и способы прыжков через скакалку. | ФО |  |
| Акробатические упражнения | 2.5 | Уметь выполнять акробатические упражнения (перекаты, группировки, стойка на лопатках, на руках) | ПЗ |  | 2.5 | Знать технику и терминологию акробатических упражнений (перекаты, группировки, стойка на лопатках, на руках) | ФО | ТЗ |
| Кувырки вперед и назад | 2.6 | Уметь применять технику кувырков вперед, назад, соблюдать последовательность. | ПЗ |  | 2.6 | Знать последовательность выполнения кувырков, описывать технику кувырков вперед, назад. | ФО | ТЗ |
| Опорный прыжок | 2.7 | Уметь выполнять опорный прыжок через козла, применяя последовательность. | ПЗ | КУ | 2.7 | Знать и описывать технику и последовательность опорного прыжка. Различия между опорными и безопорными прыжками. | ФО | ТЗ |
| Вольные упражнения (восьмерки) | 2.8 | Уметь выполнять вольные упражнения под восемь счетов, как индивидуально, так и синхронно группой. Уметь читать пиктограммы. | ПЗ | КУ | 2.8 | Знать размер помоста, терминологию и последовательность вольных упражнений под восемь счетов, Уметь читать пиктограммы. Уметь составлять индивидуальные программы вольных упражнений. | ТЗ | ТЗ |
| **3.ВОЛЕЙБОЛ** | Вводный инструктаж по ТБ на уроках волейбола | 3.1 | Соблюдать правила техники безопасности на уроках по волейболу | ФО | ТЗ | 3.1 | Знать и уметь перечислять правила техники безопасности на уроках по волейболу. | ФО | ТЗ |
| Общие сведения о волейболе. | 3.2 | История волейбола. Правила игры. | ТЗ | ТЗ | 3.2 | Знать историю волейбола, правила игры. | ТЗ | ТЗ |
| Жесты судей. | 3.3 | Уметь выполнять жесты судей. | ТЗ | ТЗ | 3.3 | Знать и описывать жесты судей и уметь применять их на практике. | ТЗ | ТЗ |
| Стойки и перемещения, повороты, остановки. | 3.4 | Уметь выполнять стойки и передвижения, повороты, остановки в игре. | ПЗ |  | 3.4 | Знать разновидности стоек, передвижений и поворотов. | ФО | ТЗ |
| Прием и передача мяча снизу. | 3.5 | Уметь выполнять прием и передача мяча снизу. | ПЗ | КУ | 3.5 | Знать технику выполнения приема и передачи мяча снизу. | ФО | ТЗ |
| Прием и передача мяча через сетку. | 3.6 | Уметь выполнять прием и передача мяча через сетку. | ПЗ | КУ | 3.6 | Знать технику выполнения приема и передачи мяча через сетку | ФО | ТЗ |
| Прием и передача мяча с перемещением. | 3.7 | Уметь выполнять прием и передача мяча с перемещением. | ПЗ | КУ | 3.7 | Знать технику выполнения приема и передачи мяча с перемещением. | ФО | ТЗ |
| Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. | 3.8 | Уметь выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками. | ПЗ | КУ | 3.8 | Знать технику и терминологию выполнения прием и передача мяча сверху двумя руками. | ФО | ТЗ |
| Техника приема и передачи мяча в группах. | 3.9 | Уметь выполнять прием и передача мяча в группах. | ПЗ | КУ | 3.9 | Знать технику выполнения приема и передачи мяча в группах. | ФО | ТЗ |
| Техника нижней прямой подачи мяча. | 3.10 | Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча. | ПЗ | КУ | 3.10 | Знать технику выполнения нижней прямой подачи мяча. | ФО | ТЗ |
| Верхняя прямая подача мяча. | 3.11 | Уметь выполнять верхнюю прямую подачу мяча. | ПЗ | КУ | 3.11 | Знать технику выполнения верхней прямой подачи мяча. | ФО | ТЗ |
| Прием мяча с подачи. | 3.12 | Уметь выполнять прием мяча с подачи. | ПЗ | КУ | 3.12 | Знать технику выполнения прием мяча с подачи. | ФО | ТЗ |
| Техника выполнения второй передачи. | 3.13 | Уметь выполнять вторую передачу партнеру. | ПЗ | КУ | 3.13 | Знать технику выполнения второй передачи. | ФО | ТЗ |
| Нападающий удар. | 3.14 | Уметь выполнять нападающий удар. | ПЗ | КУ | 3.14 | Знать технику выполнения нападающего удара. | ФО | ТЗ |
| Техника приема мяча с нападающего удара. | 3.15 | Уметь выполнять технику приема мяча с нападающего удара. | ПЗ | КУ | 3.15 | Знать технику выполнения приема мяча с нападающего удара. | ФО | ТЗ |
| Техника блокирования. | 3.16 | Уметь выполнять блокирование | ПЗ | КУ | 3.16 | Знать технику выполнения блокирование, знать ситуативное применение блока. | ФО | ТЗ |
| Тактические действия. | 3.17 | Уметь выполнять тактические действия на площадке. | ПЗ | КУ | 3.17 | Знать технику выполнения тактических действий на площадке. Уметь читать схемы тактических действий. | ФО | ТЗ |
| **4.БАСКЕТБОЛ** | Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. | 4.1 | Выполнять правила техники безопасности на уроках по баскетболу. | ФО | ТЗ | 4.1 | Знать, выполнять и уметь перечислять правила техники безопасности на уроках по баскетболу. | ФО | ТЗ |
| Общие сведения по баскетболу | 4.2 | Знать историю и общие сведения по баскетболу. Знать и уметь выполнять правила игры баскетбол. | ФО | ТЗ | 4.2 | Знать историю и общие сведения по баскетболу. Знать правила игры баскетбол. | ФО | ТЗ |
| Жесты судей в баскетболе | 4.3 | Знать жесты судей, уметь применять их на практике. | ТЗ | ТЗ | 4.3 | Знать и уметь описывать жесты судей, применять их на практике. | ТЗ | ТЗ |
| Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. | 4.4 | Уметь выполнять и использовать стойки, передвижения, остановки. Знать терминологию. | ПЗ | ПЗ | 4.4 | Знать технику передвижения, остановок, поворотов и стоек, терминологию. | ФО | ТЗ |
| Техника ловли и передачи баскетбольного мяча. | 4.5 | Владеть техникой ловли и передачи баскетбольного мяча. | ПЗ | КУ | 4.5 | Знать терминологию, способы и разновидности ловли и передачи баскетбольного мяча. | ФО | ТЗ |
| Техника ведение баскетбольного мяча (дриблинг) | 4.6 | Владеть техникой ведения баскетбольного мяча. | ПЗ | КУ | 4.6 | Знать терминологию, способы и разновидности ведения баскетбольного мяча. | ФО | ТЗ |
| Техника бросков баскетбольного мяча. | 4.7 | Владеть техникой бросков баскетбольного мяча. | ПЗ | КУ | 4.7 | Знать терминологию, технику, способы и разновидности бросков баскетбольного мяча. | ФО | ТЗ |
| Техника вырывания и выбивания мяча у соперника. | 4.8 | Владеть техникой вырывания и выбивания мяча у соперника. | ПЗ |  | 4.8 | Знать технику, терминологию, способы и разновидности вырывания и выбивания мяча у соперника. | ФО | ТЗ |
| Нападение быстрым прорывом. | 4.9 | Владеть техникой нападения быстрым прорывом. | ПЗ |  | 4.9 | Знать технику, терминологию, способы нападения быстрым прорывом. | ФО | ТЗ |
| Взаимодействие двух игроков | 4.10 | Владеть техникой взаимодействия двух игроков. | ПЗ |  | 4.10 | Знать технику, терминологию, способы взаимодействия двух игроков. | ФО | ТЗ |