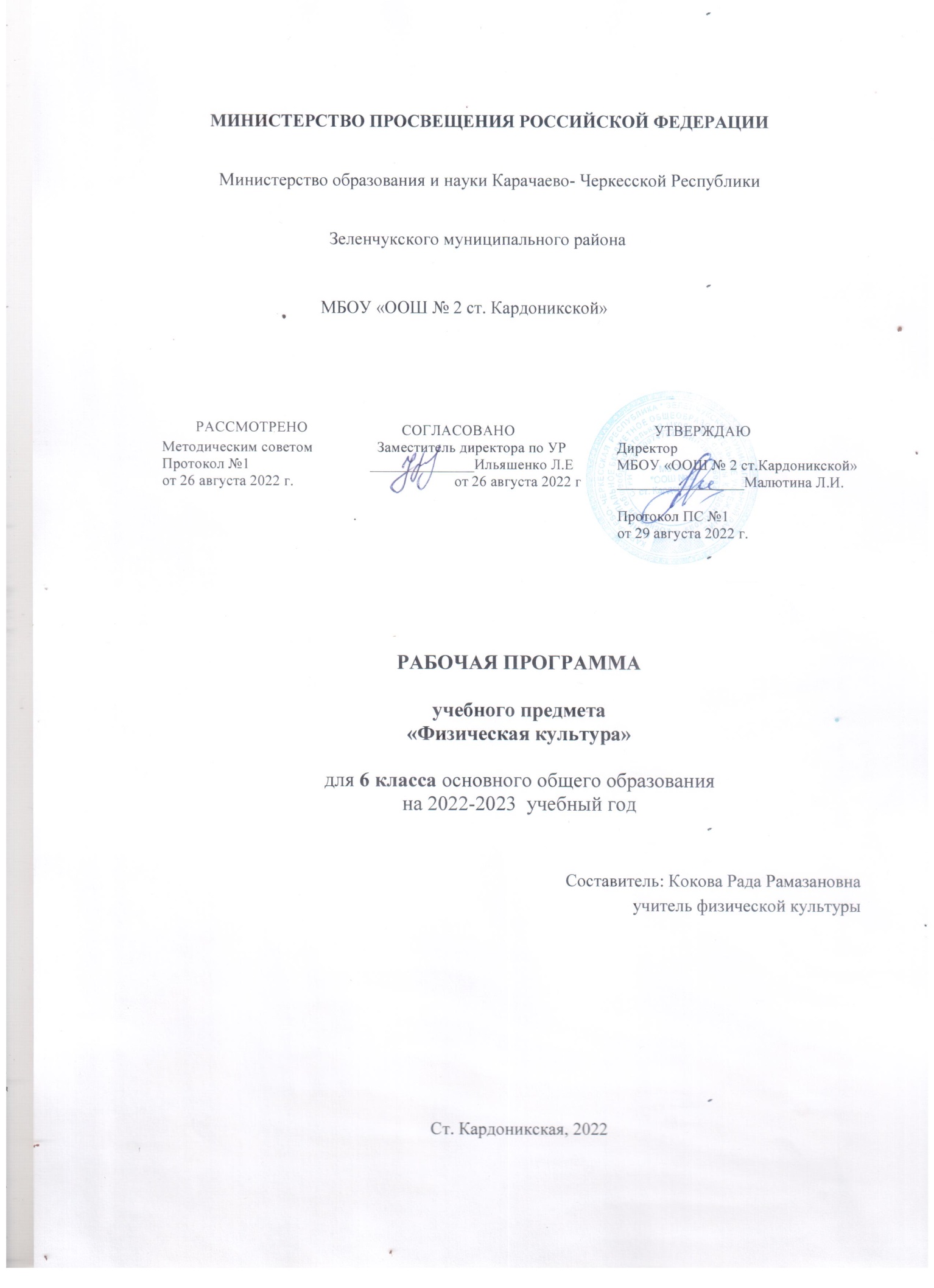
****

**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по Физической культуре составлена на основе следующих нормативных документов:

1. ФГОС НОО (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373) – для 1-4 классов; или ФГОС ООО (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897) – для 5-9 классов.

1. Образовательная программа образовательного учреждения (утверждена приказом от \_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_\_\_);
2. Учебный план ОУ (утверждён приказом от\_\_\_\_ № \_\_\_\_);
3. Годовой календарный учебный график ОУ (утверждён приказом от\_\_\_\_ № \_\_\_\_);
4. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. – 5 -9 классы***.*** *– 4-е изд., испр. – М.: Просвещение, 2016*.

Для реализации данной программы используется учебно-методический комплекс, который входит в федеральный перечень учебников на 2017 -2018 учебный год и рекомендован (утвержден) МО РФ Приказом Минобрнаукиот \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_.

Цели и задачи обучения физической культуры в 6 классе соответствует планируемым результатам, сформулированным в рабочей программе.

**2.Целями обучения предмета «Физическая культура»**

**в 6 классе является*:***

-содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**3.Основными задачами обучения являются:**

-содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды,  
-воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

-« формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психическойсаморегуляции.

**4.Описание места учебного предмета** в учебном плане в 6 классе

На изучение данного предмета отводится 2 часа в неделю, что при 34 учебных неделях составит 68 часа в год.

**5.**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на ступени обучения.

*(отражены в образовательной программе образовательного учреждения. См. Приложение 2)*

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 6 классе отражены в календарно-тематическом планировании.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯУЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* 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 учётом устойчивых познавательных интересов;

« формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

*■* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

*°* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• 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 содержания индивиду­альных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптималь­ное сочетание умственных, физических нагрузок 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:*

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

* формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоро­вительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

*•* владение умениями:

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
* в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элемен­тов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

« демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил приро­ды для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

*•* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

• 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 её до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

Восновной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в орга­низации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

* знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

* умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих проце­дур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаб­людения.

**6.Содержание учебного предмета**«Физическая культура» способствует реализации программы воспитания и социализации обучающихся ОУ через предметное содержание:

*ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:*

**История физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие 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. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание.

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.

Первая 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 и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

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 упражнений (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 приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

***Легкая атлетика.***

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Кроссовая подготовка-***длительный бег на выносливость

***Спортивные игры.***

*Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

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

**Самбо.** Развитие гимбкости, силы, внимательности.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

**7.**Содержание учебного предмета «Физическая культура» способствует реализации программы развития универсальных учебных действий *(или междисциплинарных программ)* обучающихся образовательной программы ОУ. Учебный предмет «Физическая культура» является приоритетным для формирования УУД.

**8.**В структуру рабочей программы включена система учёта и контроля планируемых (метапредметных и предметных) результатов. Основными **формами контроля** являются:

***Текущий контроль*** проводится на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Он реализуется в виде поурочного учета успеваемости как компонент управления процессом обучения. Текущий учет нацелен на повышение эффективности учебного процесса. На основе материалов текущего контроля используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания. Учащихся могут предупреждать о том, что их действия (называют, какие именно) будут оценивать. В любом случае им сообщают результаты контроля. Оценка учителя достигает желаемых результатов только тогда, когда обучаемый внутренне согласен с ней. В действительности же учащиеся не всегда согласны с оценкой учителя, самостоятельно оценивают свои успехи, и лишь в 50 % случаев их самооценка совпадает с оценкой педагога. У хорошо успевающих школьников совпадение самооценки и оценки учителя бывает в 46 %, а у слабоуспевающих — в 11 % случаев.

Оценка успеваемости по физической культуре, как и по другим предметам, выставляется по пятибалльной системе. Иногда и процессетекущего контроля применяется десятибалльная шкала оценок и последующий их перевод в пятибалльную систему. Важно объяснять, за что ставится соответствующий балл, за что снижается оценка, т.е. должны быть сформированы единые оценочные суждения, их критерии, эталоны, как об этом уже говорилось. Учитель и учащиеся должны знать эталон техники изучаемых двигательных действий.

Эталон техники должен быть адаптирован к возрастным возможностям учащихся, их подготовленности к восприятию и осознанию критериев эталона. Поэтому необходима предварительная разработка учителем критериев оценки техники в баллах; только тогда он сможет аргументирование обосновать свои контрольно - оценочные суждения, их объективность, и они приобретут статус объективных критериев для контроля учебной деятельности для учащихся.

**Итоговый контроль** проводится в конце определенного этапа, периода (четверть, семестр) учебного процесса.

**Цель итогового контроля** — выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, умения использовать системы знаний и навыков в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Итоговый контроль** на завершающих этапах отдельных периодов учебного года заключается в сопоставлении плановых и реально достигнутых показателей успешности усвоения учащимися программного материала на промежуточных отрезках годичного учебного процесса. По итогам такого анализа выявляются позитивные и негативные стороны достижений, определяются факторы, обусловившие успехи и негативные проявления, обосновываются коррекционные воздействия педагога, нацеленные на устранение выявленных недостатков на последующих этапах учебного года.

**Контрольная деятельность** может быть реализована в фронтальной, групповой, индивидуальной, комбинированной формах и самоконтроле.

***Фронтальная форма***рекомендуется в тех случаях, когда контролю подлежит сравнительно небольшой по объему материал. К примеру, в вводной или заключительной части урока учитель решил определить сформированность знаний по тем или иным темам. Для этого он обратился к классу с вопросом, требующим кратких ответов. Такие ответы могут быть даны учащимися прямо в строю. Всему классу или группе учащихся может быть предложено выполнить какой-либо элемент техники ранее изученного двигательного действия. Наблюдение за его выполнением дает учителю нужную информацию в кратчайшее время. Так, во время разминочного медленного бега учитель предлагает по его сигналу выполнить остановку прыжком и фиксировать баскетбольную стойку.

При умелом применении фронтальный метод позволяет проверить усвоение техники двигательных действий значительной частью учащихся за сравнительно небольшое время.

***Групповая форма контроля***используется в тех случаях, когда на уроке решаются 2 — 3 педагогические задачи и учащиеся организованы по группам.

Возникает возможность проверить итоги учебной работы или ход реализации двигательной задачи частью учащихся класса, получивших групповое задание.

Задачи ставятся перед этой группой, и в их решении принимают участие все учащиеся группы.

Групповая форма может быть использована для контроля знаний, умений, навыков, уровня физической подготовленности, сформированности умений, самостоятельных занятий физическими упражнениями и т.д.

***Индивидуальная форма контроля*** применяется для более глубокого выявления уровня подготовленности учащихся, их знаний, умений, навыков, количественных показателей. В этих целях используют вызов - опрос или организуют деятельность учащихся в индивидуально-групповой форме.

***Самоконтроль учащихся*** обеспечивает внутреннюю обратную связь в учебном процессе, получение учащимися информации о правильности решения двигательной задачи, о сформированности знаний, умений и навыков, о трудностях и недостатках. Формирование навыков самоконтроля — важнейшая часть умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями

**9.Формы организации учебной деятельности**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

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

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

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

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

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

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

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

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. При оценивании успеваемости необходимо учитывать индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготов­ленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**10.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

***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 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 лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.

***11.ГТО.***

**1 ступень** охватывает детей дошкольного возраста и школьников 1-2 классов.  
Из девяти тестов 6 обязательных и 3 по выбору, из них 3 многовариантных. Для получения бронзового, серебряного или золотого знака ГТО мальчики и девочки должны выполнить нормативы соответственно четырех, пяти или шести тестов, при этом выполненные нормативы должны содержать тесты на силу (подтягивание на перекладине, выжимание из положения лежа на полу, прыжок в длину), быстроту (бег на 30 метров, челночный бег 3х10 метров, бег на лыжах с фиксированием нормативного времени), гибкость (наклоны вперед) и выносливость (смешанное передвижение на 1 км, бег на лыжах на 2 км, кросс на 1 км).

**2 ступень** предназначена мальчикам и девочкам 9-10 летнего возраста (школьникам 3-4 класса). На данной ступени дети (мальчики и девочки) для сдачи нормативов бронзового, серебряного или золотого знака должны из девяти предлагаемых тестов выполнить соответственно пять, шесть или семь тестов.

**3 ступень** ГТО рекомендуется мальчикам и девочкам 11-12 лет (школьникам 5-6 классов). На этой ступени сохраняется игровое упражнение (метание мяча), к которому добавляется туристский поход, и продолжается наращивание интенсивности упражнений и продолжительности рекомендованного двигательного режима. На этой ступени появляются тесты на стрельбу из пневматической винтовки, т.е. уделяется внимание началу подготовки не только к труду, но и к обороне.

**4 ступень** охватывает возраст 13-15 лет, когда полностью оканчиваются две фазы полового созревания, мальчики и девочки становятся юношами и девушками. Интенсивность упражнений в этой ступени учитывает два противоположных фактора: уменьшаются затраты энергии на процессы роста, но половое созревание возбуждает психическую неустойчивость. Поэтому интенсивность упражнений, по сравнению с детскими этапами, наращивается, но исключается давление на психику в период тренировки и сдачи тестов. Сохраняются игровые и увлекательные виды упражнений (метание мяча, туристский поход). Количество необходимых для получения бронзового, серебряного и золотого знаков тестов возрастает соответственно до шести, семи и восьми штук из одиннадцати обязательных и по выбору.

**5 ступень** ГТО разработана для возраста юношей и девушек 16-17 лет (старший школьный возраст), характеризующийся окончанием третьего этапа полового созревания, уравновешиванием психики, совершенствованием центральной нервной системы, сокращением затрат энергии на процессы роста. Особенности 5 ступени позволяют повысить интенсивность всех видов упражнений, заменить игровой вид упражнений (метание мяча) силовым (метание снаряда), но окончание полового созревания сопровождается явлением юношеской гипертонии, что повлекло сокращение продолжительности двигательного режима и сохранение на уровне 4 ступени требуемого для сдачи нормативов количества тестов.

**ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИ золотой значок** | **МАЛЬЧИКИ серебряный значок** | **МАЛЬЧИКИ бронзовый значок** | **ДЕВОЧКИ золотой значок** | **ДЕВОЧКИ серебряный значок** | **ДЕВОЧКИ бронзовый значок** |
| **1** | Бег на 60 метров (секунд) | 9,9 | 10,8 | 11,0 | 10,3 | 11,2 | 11,4 |
| **2.1** | Бег на 1,5 километра (мин:сек) | 7:10 | 7:55 | 8:35 | 8:00 | 8:35 | 8:55 |
| **2.2** | или бег на 2 километра (мин:сек) | 9:30 | 10:00 | 10:25 | 11:30 | 12:00 | 12:30 |
| **3.1** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 7 | 4 | 3 | - | - | - |
| **3.2** | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 17 | 11 | 9 |
| **3.3** | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 20 | 14 | 12 | 14 | 8 | 7 |
| **4** | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | достать пол пальцами | достать пол пальцами | достать пол пальцами | достать пол пальцами | достать пол пальцами | достать пол пальцами |

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИ золотой значок** | **МАЛЬЧИКИ серебряный значок** | **МАЛЬЧИКИ бронзовый значок** | **ДЕВОЧКИ золотой значок** | **ДЕВОЧКИ серебряный значок** | **ДЕВОЧКИ бронзовый значок** |
| **5.1** | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 290 | 280 | 300 | 260 | 240 |
| **5.2** | или прыжок в длину с места (см) | 175 | 160 | 150 | 165 | 145 | 140 |
| **6** | Метание мяча весом 150г (метров) | 34 | 28 | 25 | 22 | 18 | 14 |
| **7.3** | или кросс на 3км по пересечённой местности (для бесснежных районов страны) | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени |
| **8** | Плавание 50м (мин:сек) | 0:50 | без учёта времени | без учёта времени | 1:05 | без учёта времени | без учёта времени |
| **9.1** | Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 5м (очки) | 20 | 15 | 10 | 20 | 15 | 10 |
| **9.2** | или стрельба из электронного оружия, дистанция 5м (очки) | 25 | 20 | 13 | 25 | 20 | 13 |
| **10** | Туристический поход с проверкой туристских навыков | дистанция 5км | дистанция 5км | дистанция 5км | дистанция 5км | дистанция 5км | дистанция 5км |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 13-15 ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИ золотой значок** | **МАЛЬЧИКИ серебряный значок** | **МАЛЬЧИКИ бронзовый значок** | **ДЕВОЧКИ золотой значок** | **ДЕВОЧКИ серебряный значок** | **ДЕВОЧКИ бронзовый значок** |
| **1** | Бег на 60 метров (секунд) | 8,7 | 9,7 | 10,0 | 9,6 | 10,6 | 10,9 |
| **2.1** | Бег на 2 километра (мин:сек) | 9:00 | 9:30 | 9:55 | 11:00 | 11:40 | 12:10 |
| **2.2** | или бег на 3 километра (мин:сек) | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | - | - | - |
| **3.1** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 10 | 6 | 4 | - | - | - |
| **3.2** | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 18 | 11 | 9 |
| **3.3** | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 15 | 9 | 7 |
| **4** | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | достать пол ладонями | достать пол пальцами | достать пол пальцами | достать пол пальцами | достать пол пальцами | достать пол пальцами |

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИ золотой значок** | **МАЛЬЧИКИ серебряный значок** | **МАЛЬЧИКИ бронзовый значок** | **ДЕВОЧКИ золотой значок** | **ДЕВОЧКИ серебряный значок** | **ДЕВОЧКИ бронзовый значок** |
| **5.1** | Прыжок в длину с разбега (см) | 390 | 350 | 330 | 330 | 290 | 280 |
| **5.2** | или прыжок в длину с места (см) | 200 | 185 | 175 | 175 | 155 | 150 |
| **6** | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 47 | 36 | 30 | 40 | 30 | 25 |
| **7** | Метание мяча весом 150г (метров) | 40 | 35 | 30 | 26 | 21 | 18 |
| **8.3** | или кросс на 3км по пересечённой местности (для бесснежных районов страны) | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени |
| **9** | Плавание 50м (мин:сек) | 0:43 | без учёта времени | без учёта времени | 1:05 | без учёта времени | без учёта времени |
| **10.1** | Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки) | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |
| **10.2** | или стрельба из электронного оружия, дистанция 10м (очки) | 30 | 25 | 18 | 30 | 25 | 18 |
| **11** | Туристический поход с проверкой туристских навыков | дистанция 10 км | дистанция 10 км | дистанция 10 км | дистанция 10 км | дистанция 10 км | дистанция 10 км |
| **12** | Самозащита без оружия (очки) | 26-30 | 21-25 | 15-20 | 26-30 | 21-25 | 15-20 |

**Распределение часов**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

**6 класс**

**(обновленные ФГОС)**

**2 часа в неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Программные учебные разделы и темы** | **5 класс, часы** |
| 1 | **Знание о физической культуре** | **2 часа** |
| 2 | **Способы самостоятельной деятельности** | **4 часа** |
| 3 | **Физическое совершенствование** | **62 часа** |
|  | Оздоровительная физическая культура | 2 часа |
|  | - Модуль «Гимнастика» | 10 часов |
|  | - Модуль «Самбо» | 10 часов |
|  | - Модуль «Легкая атлетика» | 10 часов |
|  | - Модуль «Спортивные игры» |  |
|  | Баскетбол | 10 часов |
|  | Волейбол | 10 часов |
|  | Футбол | 10часов |
|  |  | **68 часов** |

**Примечание :** Модуль «Спорт» реализуется в рамках внеурочной деятельности.

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

**ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **Бег на короткие дистанции** |
|  | Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека. |
|  |  |
| **2** | **Бег на длинные дистанции** |
|  | Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек. |
|  |  |
| **3.1** | **Подтягивание из виса на высокой перекладине** |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. |
|  | Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. |
|  | Ошибки: 1)подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2)подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3)отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук. |
|  |  |
| **3.2** | **Рывок гири** |
|  | Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой. |
|  | Тестирование проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах. |
|  | Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи. |
|  | Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с. |
|  | Запрещено: 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки; 2) использовать канифоль для подготовки ладоней; 3)оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище; 4)постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост; 5) выход за пределы помоста. |
|  | Ошибки: 1)дожимгири; 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки. |
|  |  |
| **3.3** | **Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине** |
|  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. |
|  | Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см. |
|  | Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. |
|  | Ошибки: 1)подтягивания с рывками или с прогибанием туловища; 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук. |
|  |  |
| **3.4** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)** |
|  | Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. |
|  | Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования. |
|  | Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. |
|  | Ошибки: 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) поочередное разгибание рук; 5) отсутствие касания грудью пола (платформы); 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов. |
|  |  |
| **4** | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье** |
|  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. |
|  | При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд. |
|  | При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+». |
|  | Ошибки: 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд. |
|  |  |
| **5.1** | **Прыжок в длину с разбега** |
|  | Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. |
|  |  |
| **5.2** | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. |
|  | Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. |
|  | Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. |
|  | Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно. |
|  |  |
| **6** | **Поднимание туловища из положения лёжа на спине** |
|  | Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. |
|  | Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. |
|  | Засчитывается количество правильно выполненныхподниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. |
|  | Ошибки: 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты "из замка"; 4) смещение таза. |
|  |  |
| **7** | **Метание мяча и спортивного снаряда** |
|  | Для тестирования используются мяч весом 50-57 гр. и спортивный снаряд весом 500 гр. и 700 гр. |
|  | Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. |
|  | Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. |
|  | Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда. |
|  | Участники II - IV ступеней выполняют метание мяча весом 50-57 гр., участники V - VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г. |
|  | Ошибки: 1) Заступ за линию метания; 2) Снаряд не попал в «коридор»; 3) Попытка выполнена без разрешения судьи. |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

***17.Состав УМК:***

|  |  |
| --- | --- |
| ***№*** | ***Название*** |
| ***1*** | Стандарт основного общего образования по физическойкультурею |
| ***2*** | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) М., Просвещение, 2010, 61 с |
| ***3*** | Авторские рабочие программы по физической культуре  Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич.  Учебник «Физическая культура 5-7 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2014.  Учебник «Физическая культура 8-9 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2014 |
| ***4*** | Учебник по физической культуре |
| ***5*** | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению |
| ***6*** | Методические издания по физической культуре для учителей. |
| **Демонстрационные печатные пособия** | |
| ***1*** | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности. |
| ***2*** | Плакаты методические . |

**18.Анализ выполнения программы**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Параметры** | **Учебный период** | | | | | |
| ***1 четверть*** | ***2 четверть*** | ***3 четверть*** | ***4 четверть*** | ***Учебный год*** | |
| ***Кол-во часов*** | ***%*** |
| **Кол-во часов по программе** |  |  |  |  |  |  |
| **Проведено фактически** |  |  |  |  |  |  |
| **Разница в часах** |  |  |  |  |  |  |
| **Причины** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Выполнение программы** |  |  |  |  |  |  |
| **Дата выполнения** |  |  |  |  |  |  |
| **Подпись учителя** |  |  |  |  |  |  |

**23.ЛИСТ ФИКСИРОВАНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ**

**В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата внесения изменений, дополнений** | **Тема урока** | **Причина**  **изменений в программе** | **Способ корректировки** | **Согласование с курирующим предмет заместителем директора (подпись, расшифровка подписи, дата)** | **Подпись лица, внесшего запись** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

***13.Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .***

***5 класс***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Контрольные упражнения*** | ***ПОКАЗАТЕЛИ*** | | | | | |
| ***Мальчики*** | | | ***Девочки*** | | |
| ***“5”*** | ***“4”*** | ***“3”*** | ***“5”*** | ***“4”*** | ***“3”*** |
| ***1*** | **Челночный бег 3х10  м, сек** | *8.5* | *9.3* | *9.7* | *8.9* | *9.7* | *10.1* |
| ***2*** | **Бег 30 м, сек** | *5.0* | *6.1* | *6.3* | *5.1* | *6.3* | *6.4* |
| ***3*** | **Кросс 1500м** | *8 50* | *9.30* | *10.0* | *9.00* | *9.40* | *10.30* |
| ***4*** | **Бег 60 м, сек** | *10,2* | *10,5* | *11,3* | *10,3* | *11,0* | *11,5* |
| ***5*** | **Прыжки  в длину с места** | *195* | *160* | *140* | *185* | *150* | *130* |
| ***6*** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | *10+* | *6* | *2-* | *15+* | *8* | *4-* |
| ***7*** | **Подтягивание на высокой перекладине** | *6* | *4* | *1* | *19* | *10* | *4* |
| ***8*** | **Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа** | *17* | *12* | *7* | *12* | *8* | *3* |
| ***9*** | **Прыжок в высоту с разбега** | *105* | *95* | *85* | *100* | *90* | *80* |
| ***10*** | **Подъем туловища за 1мин. из положения лежа** | *35* | *30* | *20* | *30* | *20* | *15* |
| ***11*** | **Прыжок на скакалке, 1 мин, раз** | *85* | *76-84* | *70-76* | *105* | *95* | *90* |
| ***12*** | **Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега** | *30* | *25* | *20* | *20* | *17* | *14* |
| ***13*** | **Прыжок в длину с разбега** | *320* | *300* | *260* | *280* | *260* | *220* |

***6 - класс.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Контрольные упражнения*** | ***ПОКАЗАТЕЛИ*** | | | | | |
| ***Мальчики*** | | | ***Девочки*** | | |
| ***“5”*** | ***“4”*** | ***“3”*** | ***“5”*** | ***“4”*** | ***“3”*** |
| ***1*** | **Челночный бег 3х10  м, сек** | *8.3* | *9.0* | *9.3* | *8.8* | *9.6* | *10.0* |
| ***2*** | **Бег 30 м, сек** | *4.9* | *5.8* | *6.0* | *5.0* | *6.2* | *6.3* |
| ***3*** | **Кросс 1500м. мин.** | *8.00* | *8.30* | *8.50* | *8.30* | *8.50* | *9.50* |
| ***4*** | **Бег 60 м, секунд** | *9,8* | *10,2* | *11,1* | *10,0* | *10,7* | *11,3* |
| ***5*** | **Прыжки  в длину с места** | *195* | *160* | *140* | *185* | *150* | *130* |
| ***6*** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | *14+* | *6* | *2-* | *16+* | *9* | *5-* |
| ***7*** | **Подтягивание на высокой перекладине** | *7* | *4* | *1* | *20* | *11* | *4* |
| ***8*** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа** | *20* | *15* | *10* | *15* | *10* | *5* |
| ***9*** | **Прыжок в высоту с разбега** | *115* | *105* | *95* | *105* | *95* | *85* |
| ***10*** | **Подъем туловища за 1мин. из положения лежа** | *40* | *35* | *25* | *35* | *30* | *20* |
| ***11*** | **Прыжок на скакалке, 1 мин, раз** | *46* | *44* | *42* | *48* | *46* | *44* |
| ***12*** | **Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега** | *28* | *25* | *23* | *25* | *23* | *20* |
| ***13*** | **Прыжок в длину с разбега** | *340* | *320* | *270* | *300* | *280* | *230* |

***7 - класс.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Контрольные упражнения*** | ***ПОКАЗАТЕЛИ*** | | | | | |
| ***Мальчики*** | | | ***Девочки*** | | |
| ***“5”*** | ***“4”*** | ***“3”*** | ***“5”*** | ***“4”*** | ***“3”*** |
| ***1*** | **Челночный бег 3х10  м, сек** | *8.3* | *9.0* | *9.3* | *8.7* | *9.5* | *10.0* |
| ***2*** | **Бег 30 м, секунд** | *4.8* | *5.6* | *5.9* | *5.0* | *6.0* | *6.2* |
| ***3*** | **Прыжок в длину с разбега** | *360* | *340* | *290* | *330* | *300* | *240* |
| ***4*** | **Бег 60 м, секунд** | *9,4* | *10,0* | *10,8* | *9,8* | *10,4* | *11,2* |
| ***5*** | **Кросс 2000 м, мин** | *12.30* | *13.30* | *14.30* | *13.30* | *14.30* | *15.30* |
| ***6*** | **Прыжки  в длину с места** | *205* | *170* | *150* | *200* | *160* | *140* |
| ***7*** | **Подтягивание на высокой перекладине** | *8* | *5* | *1* | *19* | *12* | *5* |
| ***8*** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа** | *23* | *18* | *13* | *18* | *12* | *8* |
| ***9*** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | *9+* | *5* | *2-* | *18+* | *10* | *6-* |
| ***10*** | **Подъем туловища за 1мин. из положения лежа** | *45* | *40* | *35* | *38* | *33* | *25* |
| ***11*** | **Прыжок в высоту с разбега** | *120* | *110* | *100* | *110* | *100* | *90* |
| ***12*** | **Прыжок на скакалке, 1мин, раз** | *105* | *95* | *90* | *120* | *110* | *105* |
| ***13*** | **Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега** | *38* | *35* | *25* | *27* | *20* | *16* |

***8 - класс***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Контрольные упражнения*** | ***ПОКАЗАТЕЛИ*** | | | | | |
| ***Мальчики*** | | | ***Девочки*** | | |
| ***“5”*** | ***“4”*** | ***“3”*** | ***“5”*** | ***“4”*** | ***“3”*** |
| ***1*** | **Челночный бег 3х10  м, сек** | *8.0* | *8.7* | *9.0* | *8.6* | *9.4* | *9.9* |
| ***2*** | **Бег 30 м, сек** | *4.7* | *5.5* | *5.8* | *4.9* | *5.9* | *6.1* |
| ***3*** | **Бег 60 м, секунд** | *9.0* | *9.7* | *10.5* | *9.7* | *10.4* | *10.8* |
| ***4*** | **Кросс 2000 м, мин 3000м** | *16.30* | *17.30* | *18.30* | *12.30* | *13.30* | *14.30* |
| ***5*** | **Прыжок в длину с разбега** | *380* | *360* | *310* | *340* | *310* | *260* |
| ***6*** | **Прыжки  в длину с места** | *210* | *180* | *160* | *200* | *160* | *145* |
| ***7*** | **Подтягивание на высокой перекладине** | *9* | *6* | *2* | *17* | *13* | *5* |
| ***8*** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | *25* | *20* | *15* | *19* | *13* | *9* |
| ***9*** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | *11+* | *7* | *3-* | *20+* | *12* | *7-* |
| ***10*** | **Подъем туловища за 1мин. из положения лежа** | *48* | *43* | *38* | *38* | *33* | *25* |
| ***11*** | **Прыжок на скакалке, 1 мин , раз** | *115* | *105* | *100* | *125* | *115* | *110* |
| ***12*** | **Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега** | *42* | *37* | *28* | *27* | *22* | *18* |
| ***13*** | **Прыжок в высоту с разбега** | *125* | *115* | *105* | *115* | *105* | *95* |

***9 - класс***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Контрольные упражнения*** | ***ПОКАЗАТЕЛИ*** | | | | | |
| ***Мальчики*** | | | ***Девочки*** | | |
| ***“5”*** | ***“4”*** | ***“3”*** | ***“5”*** | ***“4”*** | ***“3”*** |
| ***1*** | **Челночный бег 3х10  м, сек** | *8.0* | *8.7* | *9.0* | *8.6* | *9.4* | *9.9* |
| ***2*** | **Бег 30 м, сек.** | *4.5* | *5.3* | *5.5* | *4.9* | *5.8* | *6.0* |
| ***3*** | **Бег 60 м, сек.** | *8,5* | *9,2* | *10,0* | *9,4* | *10,0* | *10,5* |
| ***4*** | **Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин** | *15.30* | *16.30* | *17.30* | *11.30* | *12.30* | *13.30* |
| ***5*** | **Прыжки  в длину с места** | *220* | *190* | *175* | *205* | *165* | *155* |
| ***6*** | **Прыжок в высоту с разбега** | *130* | *120* | *110* | *115* | *110* | *100* |
| ***7*** | **Подтягивание на высокой перекладине** | *10* | *7* | *3* | *16* | *12* | *5* |
| ***8*** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа** | *32* | *27* | *22* | *20* | *15* | *10* |
| ***9*** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | *12+* | *8* | *4-* | *20+* | *12* | *7-* |
| ***10*** | **Подъем туловища за 1мин. из полож. лежа** | *50* | *45* | *40* | *40* | *35* | *26* |
| ***11*** | **Прыжок на скакалке, 1 мин, раз** | *125* | *120* | *110* | *130* | *120* | *115* |
| ***12*** | **Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега** | *45* | *40* | *31* | *30* | *28* | *18* |
| ***13*** | **Прыжок в длину с разбега** | *430* | *380* | *330* | *380* | *330* | *290* |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | | | **Количество часов** | | | | | | | **Дата изучения** | | **Виды деятельности** | | **Виды,  формы контроля** | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | | |
| всего | Контрольные работы | | | | Практические работы | |
| **Раздел 1.** **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению | | | 0,5 | 0 | | | | 0,5 | |  | | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год | | Устный опрос;  Объяснение | | | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> http://fizkultura-na5.ru/ | |
| 1.2. | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе | | | 0,5 | 0 | | | | 0,5 | |  | | интересуются работой спортивных секций и их расписанием | | Объяснение | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | |
| 1.3. | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и  значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | | | 0,5 | 0 | | | | 0,5 | |  | | приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;  Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в  жизнедеятельности современного человека. | | Объяснение Устный опрос | | | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> http://fizkultura-na5.ru/ | |
| 1.4. | Знакомство с историей древних Олимпийских игр | | | 0,5 | 0 | | | | 0,5 | |  | | характеризуют Олимпийские игры как яркое  культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения. | | Беседа; Устный опрос | | | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> http://fizkultura-na5.ru/ | |
| **Итого по разделу** | | | | 2 |  | | | | | | | | | | | | | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Режим дня и его значение для современного школьника | | | 0,5 | 0 | | | | 0,5 | |  | | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы | | Беседа Практическое занятие | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | |
| 2.2. | Самостоятельное составление индивидуального режима дня | | | 0,5 | 0 | | | | 0,5 | |  | | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы | | Практическая работа; | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | |
| 2.3. | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели | | | 0,25 | 0 | | | | 0,25 | |  | | знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ». | | Беседа; Практическая работа | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | |
| 2.4. | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника | | | 0,5 | 0 | | | | 0,5 | |  | | знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения. | | Беседа; Устный опрос Практическая работа | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | |
| 2.5. | Измерение индивидуальных показателей физического развития | | | 0,5 | 0 | | | | 0,5 | |  | | выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;; | | Беседа; Практическая работа | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | |
| 2.6. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | | | 0,5 | 0 | | | | 0,5 | |  | | устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья  (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).; | | Практическая работа;  Практическое занятие | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | |
| 2.7. | Организация и проведение самостоятельных занятий | | | 0,5 | 0 | | | | 0,5 | |  | | рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого  предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);; | | Беседа;  Практическое занятие | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | |
| 2.8. | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы | | | 0,25 | 0 | | | | 0,25 | |  | | разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют  состояние организма по определённой формуле;; | | Практическая работа;  Практическое занятие | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | |
| 2.9. | Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца | | | 0,25 | 0 | | | | 0,25 | |  | | проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.; | | Практическая работа;  Практическое занятие | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | |
| 2.10 | Ведение дневника физической культуры | | | 0,25 | 0 | | | | 0,25 | |  | | Составляют дневник физической культуры; | | Тестирование | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | |
| **Итого по разделу** | | | | 4 |  | | | | | | | | | | | | | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.1. | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность | 0,25 | | | | 0 | 0,25 | | |  | | | знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. | | Практическая работа;  Практическое занятие | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.2. | Упражнения утренней зарядки | 0,5 | | | | 0 | 0,5 | | |  | | | отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула. | | Практическая работа;  Практическое занятие | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.3. | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики | 0,25 | | | | 0 | 0,25 | | |  | | | разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий | | Практическая работа;  Практическое занятие | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.4. | Водные процедуры после утренней зарядки | 0,25 | | | | 0 | 0,25 | | |  | | | закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания. | | Практическая работа;  Практическое занятие | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.5. | Упражнения на развитие гибкости | 0,25 | | | | 0 | 0,25 | | |  | | | разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разно​имёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой | | Практическая работа;  Практическое занятие | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.6. | Упражнения на развитие координации | 0,25 | | | | 0 | 0,25 | | |  | | записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; | | Практическая работа;  Практическое занятие | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.7. | Упражнения на формирование телосложения | 0,25 | | | | 0 | 0,25 | | |  | | разучивают упражнения в равновесии, точности  движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; | | Практическая работа;  Практическое занятие | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.8. | **Модуль «Гимнастика».** Знакомство с понятием«спортивно-оздоровительная деятельность | 0,5 | | | | 0 | 0,5 | | |  | | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. | | Беседа | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.9. | **Модуль «Гимнастика».** Кувырок вперёд в группировке | 2 | | | | 0,5 | 1,5 | | |  | | рассматривают, обсуждают и анализируют  иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке | | Практическая работа;  Практическое занятие | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.10. | **Модуль «Гимнастика».** Кувырок назад в группировке | 1,5 | | | | 0,5 | 1 | | |  | | рассматривают, обсуждают и анализируют  иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке | | Контрольная работа;  Контрольное занятие; | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.11. | **Модуль «Гимнастика».** Кувырок вперёд ноги «скрёстно» | 1 | | | | 0 | 1 | | |  | | рассматривают, обсуждают и анализируют  иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно» | | Контрольная работа;  Контрольное занятие | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.12. | **Модуль «Гимнастика».** Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | | | | 0 | 1 | | |  | | описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения | | Контрольная работа;  Контрольное занятие | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.13. | **Модуль «Гимнастика».** Опорный прыжок на гимнастического козла | 1 | | | | 0 | 1 | | |  | | определяют задачи и последовательность  самостоятельного обучения технике опорного прыжка | | Контрольная работа;  Контрольное занятие; | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.14. | **Модуль «Гимнастика».** Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 1 | | | | 0 | 1 | | |  | | Разучивают гимнастические комбинации на гимнастическом бревне. | | Практическая работа;  Практическое занятие | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.15. | **Модуль «Гимнастика».** Лазанье и перелезание на гимнастической стенке | 1 | | | | 0 | 1 | | |  | | закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом | | Практическая работа;  Практическое занятие | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.16. | **Модуль «Гимнастика».** Расхождение на гимнастической скамейке в парах | 1 | | | | 0 | 1 | | |  | | разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах) | | Практическая работа;  Практическое занятие | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.17. | **Модуль «Лёгкая атлетика».** Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 2 | | | | 0 | 2 | | |  | | закрепляют и совершенствуют технику высокого старта | | Контрольная работа;  Практическое занятие | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.18. | **Модуль «Лёгкая атлетика».** Знакомство с  рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой | 1 | | | | 0 | 1 | | |  | | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой | | Беседа; Практическое занятие | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.19. | **Модуль «Лёгкая атлетика».** Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 2 | | | | 0 | 2 | | |  | | разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м | | Практическое занятие | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.20. | **Модуль «Лёгкая атлетика».** Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | | | | 1 | 0 | | |  | | закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | | Практическое занятие; | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.21. | **Модуль «Лёгкая атлетика».** Знакомство с  рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей | 1 | | | | 0 | 1 | | |  | | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых  способностей; | | Беседа; Практическое занятие; | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.22. | **Модуль «Лёгкая атлетика».** Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 | | | | 0 | 1 | | |  | | разучивают технику метания малого мяча в  неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации | | Контрольное занятие; | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.23. | **Модуль «Лёгкая атлетика».** Знакомство с  рекомендациями по технике безопасности при  выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения | 1 | | | | 0 | 1 | | |  | | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения | | Беседа; Практическое занятие | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.24. | **Модуль «Лёгкая атлетика».** Метание малого мяча на дальность | 1 | | | | 0 | 1 | | |  | | разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и  имитационных упражнений | | Практическое занятие;  контрольное занятие | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.25. | **Модуль «Самбо».** Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях самбо. Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. | 2 | | | | 0 | 2 | | |  | | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях самбо; определяют задачи закрепления и совершенствования техники группировки;  - разучивают технику группировки;  -Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися (обучение в парах). | | Беседа; Практическая работа | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.26. | **Модуль «Самбо».** Освоение группировки. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. | 2 | | | | 0 | 2 | | |  | | контролируют технику выполнения группировки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают  способы их устранения (работа в парах) | | Практическая работа | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.27. | **Модуль «Самбо».** Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью) | 2 | | | | 0 | 2 | | |  | | - рассматривают, обсуждают образец техники самостраховки; знакомятся с основами самостраховки  -определяют задачи закрепления и совершенствования техники самостраховки;  - разучивают технику самостраховки;  -Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися (обучение в парах). | | Практическая работа | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.28. | **Модуль «Самбо».** Приемы самостраховки: самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью); конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки. | 1 | | | | 0 | 1 | | |  | | контролируют технику выполнения самостраховки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают  способы их устранения (работа в  парах) | | Практическая работа | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.29. | **Модуль «Самбо».** Самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из | 1 | | | | 0 | 1 | | |  | | контролируют технику выполнения самостраховки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают  способы их устранения (работа в парах) | | Практическая работа | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.30. | **Модуль «Самбо».** Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. | 2 | | | | 0 | 2 | | |  | | рассматривают, обсуждают образец техники удержания; знакомятся с упражнениями для удержания; определяют задачи закрепления и совершенствования техники  - разучивают технику удержания | | Практическое занятие | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.31. | **Модуль «Спортивные игры**.  **Баскетбол».** Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 3 | | | | 1 | 2 | | |  | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники | | Практическое занятие; контрольное занятие | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.32. | **Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».** Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 1 | | | | 0 | 1 | | |  | | знакомятся с рекомендациями учителя по  использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; | | Беседа; Практическое занятие | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.33. | **Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».** Ведение баскетбольного мяча | 3 | | | | 1 | 2 | | |  | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники | | Практическое занятие; контрольное занятие | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.34. | **Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».** Бросок  баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 3 | | | | 1 | 2 | | |  | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения | | Практическое занятие; контрольное занятие | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.35. | **Модуль «Спортивные игры. Волейбол».** Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 3 | | | | 1 | 2 | | |  | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения | | Практическое занятие; контрольное занятие | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.36. | **Модуль «Спортивные игры. Волейбол».** Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 1 | | | | 0 | 1 | | |  | | знакомятся с рекомендациями учителя по  использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | | Беседа; Практическое занятие | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.37. | **Модуль «Спортивные игры. Волейбол».** Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 3 | | | | 1 | 2 | | |  | | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах) | | Практическое занятие | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.38. | **Модуль «Спортивные игры. Волейбол».** Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 3 | | | | 1 | 2 | | |  | | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах) | | Практическое занятие | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.39. | **Модуль «Спортивные игры. Футбол».** Удар по неподвижному мячу | 3 | | | | 1 | 3 | | |  | | закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. | | Практическое занятие | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.40. | **Модуль «Спортивные игры. Футбол».** Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол | 1 | | | | 0 | 1 | | |  | | знакомятся с рекомендациями учителя по  использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол | | Беседа Практическое занятие | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.41. | **Модуль «Спортивные игры. Футбол».** Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 3 | | | | 1 | 3 | | |  | | закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. | | Практическое занятие; | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.42. | **Модуль «Спортивные игры. Футбол».** Ведение футбольного мяча | 3 | | | | 1 | 3 | | |  | | рассматривают, обсуждают и анализируют  иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы | | | Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| 3.43. | **Модуль «Спортивные игры. Футбол».** Обводка мячом ориентиров | 1 | | | | 0 | 1 | | |  | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы | | | Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ | | |
| **Итого по разделу** | | 62 | | | |  | | | | | | | | | | | | |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | | **68** | | | **12** | | **56** | |  | | | | | | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды,  формы контроля** |
| **всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
|  | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе . Комплекс ОРУ. Разминка. Подвижные игры Упражнения утренней зарядки | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос;  Объяснение Практическое занятие |
|  | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр Игры народов Северного Кавказа и Карачаево – Черкесской Респкблики. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 |  | Объяснение Практическое занятие |
|  | Режим дня и его значение для современного школьника. Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. форм занятий физической культурой на работу сердца | 1 | 0 | 1 |  | Беседа; Устный опрос Практическое занятие |
|  | Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Упражнения на развитие гибкости. Водные процедуры после утренней зарядки. Дыхательная гимнастика. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос Практическая работа Практическое занятие |
|  | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Упражнения на развитие координации. | 1 | 0 | 1 |  | Беседа; Устный опрос Практическое занятие |
|  | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника Упражнения для профилактики нарушения осанки Измерение индивидуальных показателей физического развития. | 1 | 0 | 1 |  | Беседа; Устный опрос Практическое занятие |
|  | Упражнения на формирование телосложения. Организация и проведение самостоятельных занятий. Эстафеты. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  | Беседа; Устный опрос Практическое занятие |
|  | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Исследование влияния оздоровительных Эстафеты. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Беседа; Устный опрос Практическое занятие |
|  | **Модуль «Гимнастика».** |  |  |  |  |  |
|  | Знакомство с понятием«спортивно-оздоровительная деятельность**».** Кувырок вперёд в группировке | 1 | 0 | 1 |  | Объяснение Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Кувырок вперёд в группировке | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Кувырок вперёд в группировке Кувырок назад в группировке | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Кувырок назад в группировке | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Кувырок вперёд ноги «скрёстно» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Опорный прыжок на гимнастического козла | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Расхождение на гимнастической скамейке в парах | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | **Модуль «Лёгкая атлетика».** |  |  |  |  |  |
|  | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Знакомство с  рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. | 1 | 0 | 1 |  | Объяснение Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Знакомство с  рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | 0 | 1 |  | Объяснение Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | 1 | 0 |  | Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | 1 | 0 |  | Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 |  | Объяснение Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Знакомство с  рекомендациями по технике безопасности при  выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча в неподвижную мишень. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | **Модуль «Самбо»** |  |  |  |  |  |
|  | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях самбо. Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. | 1 | 0 | 1 |  | Объяснение  Практическое занятие |
|  | Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. | 1 | 0 | 1 |  | Объяснение  Практическое занятие |
|  | Освоение группировки. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Освоение группировки. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью) | 1 | 0 | 1 |  | Объяснение Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Приемы самостраховки: самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью); конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки | 1 | 0 | 1 |  | Объяснение Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью). | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу | 1 | 0 | 1 |  | Объяснение Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу |  |  |  |  | Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | **Модуль «Спортивные игры**.  **Баскетбол».** |  |  |  |  |  |
|  | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 0 | 1 |  | Объяснение Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 1 | 0 |  | Практическое занятие Контрольное занятие |
|  | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 1 | 0 | 1 |  | Объяснение Практическая работа; |
|  | Ведение баскетбольного мяча | 1 | 0 | 1 |  | Объяснение Практическая работа; |
|  | Ведение баскетбольного мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
|  | Ведение баскетбольного мяча | 1 | 1 | 0 |  | Практическое занятие Контрольное занятие |
|  | Бросок  баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с мест | 1 | 0 | 1 |  | Объяснение Практическая работа; |
|  | Бросок  баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с мест | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Бросок  баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с мест | 1 | 1 | 0 |  | Практическое занятие Контрольное занятие |
|  | **Модуль «Спортивные игры. Волейбол».** |  |  |  |  |  |
|  | Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 1 | 0 | 1 |  | Объяснение Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 1 | 1 | 0 |  | Практическое занятие Контрольное занятие |
|  | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 1 | 0 | 1 |  | Объяснение Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Приём и передача волейбольного мяча двумя рукам снизу | 1 | 0 | 1 |  | Объяснение Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Приём и передача волейбольного мяча двумя рукам снизу | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Приём и передача волейбольного мяча двумя рукам снизу | 1 | 1 | 0 |  | Практическое занятие Контрольное занятие |
|  | Приём и передача волейбольного мяча двумя рукам сверху | 1 | 0 | 1 |  | Объяснение Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Приём и передача волейбольного мяча двумя рукам сверху | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Приём и передача волейбольного мяча двумя рукам сверху | 1 | 1 | 0 |  | Практическое занятие Контрольное занятие |
|  | **Модуль «Спортивные игры. Футбол»** |  |  |  |  |  |
|  | Удар по неподвижному мячу | 1 | 0 | 1 |  | Объяснение Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Удар по неподвижному мячу | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Удар по неподвижному мячу | 1 | 1 | 0 |  | Практическое занятие Контрольное занятие |
|  | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол | 1 | 1 | 0 |  | Объяснение Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 1 |  | Объяснение Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | 1 | 0 |  | Практическое занятие Контрольное занятие |
|  | Ведение футбольного мяча | 1 | 0 | 1 |  | Объяснение Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Ведение футбольного мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  Практическое занятие |
|  | Ведение футбольного мяча | 1 | 1 | 0 |  | Практическое занятие Контрольное занятие |
|  | **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | **68** | **12** | **56** |  |  |

**Примечание :** Модуль «Спорт» реализуется в рамках внеурочной деятельности.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного реги­она или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем.