

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования «Наследие»

Приложение к основной
общеобразовательной програм
основного общего образовани
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учрежд
«Центр образования «Наследие»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
основного общего образования
ФГОС(5-6кл.)

Составитель:
Ганиев Ильгиз Миргалим
Учитель по физической к
1 кв.категории

Акбаш
2016 год

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Центр образования «Наследие» использует нормативно-правовые документы:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, зарегистрированный Минюстом России 1 февраля 2011 года №19644, «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями);
- Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189, (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993);
- примерная основная образовательная программа основного общего образования (Одобрена Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 8 апреля 2015 года №1/15);
- Закон Свердловской области от 15.07.2013 №78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области»;
- Устав МБОУ ЦО «Наследие»;
- Образовательная программа основного общего образования МБОУ ЦО «Наследие»;
- Календарный учебный график, утвержденный приказом директора МБОУ ЦО «Наследие».

Рабочая программа учебного предмета Физкультуры базового уровня основного общего образования составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 1897 от «17» декабря 2010 г. в действующей редакции) для обучающихся 5-9 классов.

1. Планируемые результаты освоения учебного курса

Универсальные результаты

Обучающиеся научатся

организовывать образовательную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получат возможность научиться:

доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

Обучающиеся научатся:

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;*
- *оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.*

Метапредметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- *характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;*
- *находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;*
- *обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;*
- *— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.*

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;*
- *анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;*
- *видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;*
- *оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;*
- *общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;*
- *управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;*

- *технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.*

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 5-9 классах являются умения:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности;
- определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека;
- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации лично и социально значимых решений;
- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач
- демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных проблем;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- выбирать направление и вид физкультурной или спортивной деятельности в соответствии со своими интересами;
- организовывать свой режим жизни для обеспечения занятий физкультурной и спортивной деятельностью;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности мест занятий, оборудования и инвентаря;
- осуществлять контроль своих действий и действий других людей, определять причины возникновения ошибок и способы их исправления;
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющимися условиями и обстоятельствами, объективно и спокойно оценивать свои возможности, адекватно реагировать на успех и неудачу;
- анализировать и излагать в речевом и письменном виде технику выполняемых физических упражнений, конструировать комплексы средств и методических приемов для решения разнонаправленных задач физической культуры;
- использовать изученные физические упражнения в игровой, соревновательной, рекреативной, оздоровительной деятельности с учетом закономерностей работоспособности организма человека в соответствии с возрастными особенностями.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- раскрывать значение физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- сообщать исторические факты развития физической культуры, характеризовать ее роль в различные периоды жизнедеятельности человека, её связь с трудовой и военной деятельностью;
- определять и применять количественные и качественные критерии оценивания технической, физической и функциональной подготовленности;
- характеризовать содержание различных форм занятий физическими упражнениями, проводить утреннюю и вводную гимнастику, игры на прогулках, комплексы упражнений на уроках физической культуры;
- определять отличительные и общие признаки средств физической культуры, использовать их для обеспечения разнообразного эффекта воздействия (оздоровительного, коррекционного, образовательного, тренирующего);
- оценивать текущее состояние организма, контролировать и дозировать нагрузку и отдых;
- обеспечивать технику безопасности мест занятий физическими упражнениями, применять способы профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при легких травмах;
- демонстрировать основные технические приемы из базовых видов спорта и современных систем физических упражнений;
- управлять действиями сверстников при выполнении физических упражнений;
- выбирать экипировку, соответствующую характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям и индивидуальным эстетическим представлениям.

2 Содержание учебного предмета

Содержание	Основные действия учащихся
Знания о физической культуре	
Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.	Сбор и воспроизведение сведений о содержании индивидуальных занятий физическими упражнениями и влиянии их на развитие функций основных систем организма.
Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха.	Описание способов организации и правил подвижных игр и соревнований, выполнения физических упражнений на прогулках, в семье, пеших туристических походов.
Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие функций систем организма.	Составление комплексов упражнений по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).
Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила	Описание способов контроля физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним

подбора физических упражнений и физических нагрузок.	признакам, самочувствию).
Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями.	Составление комплексов утренней гимнастики и физкультпауз, содержания занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации, закаливания организма способом обливания.
Правила ведение дневника самонаблюдения.	Ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия) и уровнем физического развития и физической подготовленности
История зарождения древних и современных Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. История создания комплекса БГТО в Советском Союзе, этапах внедрения комплекса ГТО в РФ, самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.	Сбор и воспроизведение сведений по мифам и легендам, выяснение роли Пьера де Кубертена в становлении и развитии мирового Олимпийского движения. Сообщение сведений о выдающиеся успехах отечественных спортсменов по различным источникам информации
Классификация и техника физических упражнений, значение выбора средств физической культуры для разнообразного эффекта воздействия на организм человека.	Отбор и описание упражнений по различным признакам и эффекту воздействия (оздоровительному, коррекционному, образовательному, тренирующему)
Физические способности и их связь с физической подготовленностью человек.	Описание способов контрольных измерений уровня проявления основных физических способностей.
Профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи.	Определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма, описание способов оказания первой доврачебной помощи.
Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в физкультурной деятельности.	Описание функций судьи, групповода, капитана команды помощника учителя при организации и проведении упражнений, игр, соревнований.
Способы физкультурной деятельности	
Гимнастика с элементами акробатики Строевые упражнения Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре; из колонны по два, по четыре, по восемь в колонну по одному в движении; строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Различение и выполнение строевых команд. Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления.

<p>Акробатические упражнения и комбинации Кувырок вперед и назад в группировке; стойка на лопатках; два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Опорные прыжки – вскок в упор присев, соскок прогнувшись; прыжок ноги врозь (козел в ширину).</p>	<p>Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Выполнение упражнений в различных связках и несложных комбинациях, варьируя их последовательность и количество до 4 элементов. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности, оказание взаимной страховки и помощи. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: гибкости, мышечной силы, силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых качеств: смелости, решительности, трудолюбия. Использование формы одежды, соответствующей характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях проверки и оценивания качества действий.</p>
<p>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах Гимнастическое бревно – девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); упор присев и полушпагат; соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперек. Брусья разной высоты - девушки: наскок в упор прыжком на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Гимнастическая перекладина (низкая и высокая) – юноши: висы согнувшись и прогнувшись; махом одной толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; из седа на бедре соскок поворотом. Подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.</p>	<p>Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Выполнение упражнений в различных связках и несложных комбинациях, варьируя их последовательность и количество до 4 элементов. Демонстрирование выразительности, красоты движений. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности, оказание взаимной страховки и помощи. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: гибкости, мышечной силы, силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых качеств: смелости, решительности, трудолюбия. Использование формы одежды, соответствующей характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях проверки и оценивания при сочетании количественных и качественных показателей.</p>

<p>Легкоатлетические упражнения</p> <p>Старты (высокий, низкий, с опорой на одну руку) с последующим ускорением 15-30 м.</p> <p>Бег: спринтерский до 60 м.; эстафетный; длительный.</p> <p>Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание»).</p> <p>Метание малого мяча: на дальность отскока от стены, в коридор в горизонтальную и вертикальную цель.</p> <p>Броски набивного мяча: двумя руками с места, то же с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту; ловля после броска партнера.</p>	<p>Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Преодоление с заданной скоростью коротких дистанций. Преодоление дистанций до 1200 м. Самостоятельное использование легкоатлетических упражнений для обеспечения активизирующего, адаптационного и тренировочного воздействия на функции систем организма. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей, координации движений. Проявление волевых качеств: настойчивости, упорства, целеустремленности. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности, сдача контрольных нормативов.</p>
<p>Спортивные игры</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении; ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия свободного нападения; игра по правилам мини-баскетбола</p> <p><i>Волейбол:</i> специальные упражнения и технические действия без мяча; нижняя прямая подача мяча; прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по упрощенным правилам.</p> <p><i>Футбол:</i> специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча; удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу); остановка катящегося мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам мини-футбола.</p>	<p>Выполнение упражнений с мячом в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Выполнение правил соответствующей спортивной игры. Выполнение изученных действий индивидуально, в группах, командах. Применение технических приемов в простых тактических действиях. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: быстроты, скоростно-силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых и личностных качеств: настойчивости, инициативности, смелости, решительности, сообразительности, находчивости, честности и справедливости. Проявление умения управлять эмоциональным состоянием. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>
<p>Лыжные гонки</p>	<p>Выполнение отдельных приемов и их</p>

<p>Одновременный и попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъемы «полуелочной» и «елочкой»; торможение «плугом», упором; повороты переступанием.</p>	<p>сочетаний в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Прохождение дистанции 3-3,5 км, применение изученных технических приемов в подвижных играх и эстафетах. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: общей и скоростно-силовой выносливости, быстроты, координации движений. Проявление волевых качеств: настойчивости, трудолюбия, упорства, целеустремленности. Использование экипировки, соответствующей индивидуальным особенностям, характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям.</p>
<p>Физическое совершенствование</p>	
<p>Развитие координационных способностей</p>	
<p>Гимнастика с элементами акробатики: Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении; общеразвивающие упражнения с предметами (девочки); упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, стенке; прыжки в глубину; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря; прохождение полосы препятствий; комплексы ритмической гимнастики. Легкоатлетические упражнения: Бег с преодолением препятствий и на местности; бег с изменением направления и скорости, способа перемещения; прыжки через препятствия на точность приземления и в зоны; метания различных снарядов из различных и.п. в цел и на дальность (обеими руками). Спортивные игры: Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания 2:1,3:1, 3:2, 3:3; типы бега с изменением направления и скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча; жонглирование, метания в цель различными мячами; упражнения на быстроту и точность реакции; упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями.</p>	<p>Применение отбора упражнений с учетом соответствия форме проявления способности и эффекта воздействия (оздоровительного, коррекционного, тренирующему). Применение способов контрольных измерений уровня проявления координационных способностей. Фиксирование результатов и определение динамики развития способностей. Выполнение действий индивидуально и в группах, под руководством товарищей по классу и самостоятельно. Выполнение роли проводящего упражнений, оказание помощи и страховки. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Точное соблюдение количественных и качественных показателей в соответствии с предъявляемыми требованиями. Проявление эмоциональной сдержанности, настойчивости, смелости, аккуратности, сообразительности. Организация и проведения подвижных игр и соревнований.</p>

<p>Лыжные гонки : Лыжные ходы на местности различного рельефа; подъемы и спуски на склонах разного уклона на одной и двух лыжах; упражнения на ограниченной опоре; спуски парами; передвижения без палок, подвижные игры.</p>	
<p>Развитие выносливости</p>	
<p>Гимнастика с элементами акробатики Комплексы аэробной и ритмической гимнастики. Легкоатлетические упражнения Кросс; бег с препятствиями на местности; минутный бег; эстафеты; круговая тренировка Спортивные игры Эстафеты; подвижные игры с мячом; двусторонняя игра Лыжные гонки Равномерное прохождение дистанции.</p>	<p>Определение индивидуальных особенностей физического развития, двигательной и функциональной подготовленности, понимание специфики влияния упражнений на организм исполнителя. Выполнение заданий продолжительностью до 12–15 мин. не снижая эффективности. Определение соответствия степени воздействия нагрузки на функциональное состояние систем и органов, регулирования показателей нагрузки в соответствии с уровнем работоспособности, оперативного состояния и самочувствия. Применение способов контрольных измерений уровня проявления выносливости. Фиксирование результатов и определение динамики развития способности. Проявление волевых качеств, честности и эмоциональной устойчивости. Составление и проведение простейших комплексов ритмической и аэробной гимнастики. Организация и проведения подвижных игр и соревнований.</p>
<p>Развитие быстроты</p>	
<p>Легкоатлетические упражнения Эстафеты; старты из различных положений; бег с ускорением, с максимальной скоростью. Спортивные игры Бег с ускорением, с изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п.; ведение мяча в различных стойках с максимальной частотой движений; подвижные игры и эстафеты с мячом Лыжные гонки Передвижения на лыжах с максимальной скоростью</p>	<p>Определение уровня индивидуальных возможностей к проявлению быстроты. Выполнение заданий за минимальное время (7-10с). Применение способов контрольных измерений уровня проявления быстроты. Определение по объективным и субъективным показателям степени восстановления работоспособности. Фиксирование результатов и определение динамики развития способности. Проявление волевых качеств и эмоциональной устойчивости. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Организация и проведения подвижных игр, эстафет и соревнований.</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	

<p>Гимнастика с элементами акробатики Опорные прыжки; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча. Легкоатлетические упражнения Всевозможные прыжки и многоскоки; метания и броски на дальность и в цель разных снарядов из разных и.п.; толчки и броски набивных мячей. Спортивные игры Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками на дальность и в цель. Лыжные гонки Подъемы с высокой скоростью; старты на лыжах.</p>	<p>Определение индивидуальных особенностей физического развития, двигательной и функциональной подготовленности, понимание специфики влияния упражнений на организм исполнителя. Выполнение упражнений с отягощениями до 3 кг. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Применение способов контрольных измерений уровня проявления скоростно-силовых способностей. Фиксирование результатов и определение динамики развития способностей. Точное соблюдение количественных и качественных показателей в соответствии с предъявляемыми требованиями. Проявление волевых качеств и эмоциональной устойчивости. Выполнение изученных действий индивидуально, в группах, под руководством товарищей по классу и самостоятельно.</p>
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	
<p>Гимнастика с элементами акробатики Лазание по канату, гимнастической лестнице. Юноши: общеразвивающие упражнения с набивными мячами, гантелями; висы согнувшись, прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; комплексы атлетической гимнастики. Девушки: смешанные висы; подтягивание в висе лежа; общеразвивающие упражнения с набивными мячами; комплексы упражнений шейпинга. Лыжные гонки Передвижение на лыжах за счет поочередной работы рук и ног; подъем по склону разного уклона. .</p>	<p>Определение индивидуальных особенностей физического развития, двигательной и функциональной подготовленности, понимание специфики влияния упражнений на организм исполнителя с учетом возрастных и половых особенностей. Выполнение упражнений с отягощениями до 3 кг. Точное соблюдение количественных и качественных показателей в соответствии с предъявляемыми требованиями. Применение способов контрольных измерений уровня проявления силовых способностей. Фиксирование результатов и определение динамики развития способностей. Определение по объективным и субъективным показателям степени восстановления работоспособности. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Отбор и применение упражнений по эффекту локального воздействия на мышечные группы и режиму работы мышц. Проявление волевых качеств и эмоциональной устойчивости.</p>
Развитие гибкости	
<p>Гимнастика с элементами акробатики Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой; упражнения с партнером, акробатические, на</p>	<p>Определение уровня индивидуальных возможностей к проявлению гибкости. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Применение</p>

<p>гимнастической стенке; с предметами; комплексы стретчинга. Легкоатлетические упражнения Комплексы специально-развивающих упражнения с большой амплитудой</p>	<p>способов контрольных измерений уровня проявления гибкости. Фиксирование результатов и определение динамики развития способности. Проявление терпеливости и настойчивости, эмоциональной устойчивости. Использование инвентаря и снарядов, помощи партнера для достижения максимального результата при выполнении упражнений, осуществление доверительного взаимодействия с партнерами. Определение соответствия степени воздействия нагрузки на функциональное состояние опорно-двигательного аппарата.</p>
<p>Формирование правильной осанки и телосложения (для всех видов программного материала)</p>	
<p>Упражнения на формирование навыка правильной осанки без предметов и с предметами; упражнения для развития силы и силовой выносливости мышечных групп, обеспечивающих поддержание положения правильной осанки; упражнения для развития силы и силовой выносливости мышц, обеспечивающих профилактику плоскостопия, развития равновесия; упражнения на напряжение и расслабление мышц; игры с использованием гимнастических и акробатических упражнений; комплексы стретчинга, шейпинга.</p>	<p>Определение индивидуальных особенностей осанки и телосложения, понимание специфики влияния упражнений на процессы, происходящие в организме. Точное соблюдение количественных и качественных показателей в соответствии с предъявляемыми требованиями. Выполнение изученных действий индивидуально и в группах. Применение способов контрольных измерений положения осанки, состояния свода стопы и особенностей телосложения. Фиксирование результатов и определение динамики изменений состояния. Составление и проведение простейших комплексов оздоровительной гимнастики и стретчинга. Организация и проведения подвижных игр.</p>
<p>Совершенствование адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды</p>	
<p>Упражнения с разным типом дыхания в разных положениях; упражнения в воде, на открытом воздухе, в различных погодных и температурных условиях; комплексы утренней гимнастики и физкультпауз; приемы самомассажа, закаливания способом обливания; релаксационные упражнения; игры на прогулках; пешие походы; комплексы упражнений из ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.</p>	<p>Проведение комплексов утренней гимнастики и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, лыжной подготовкой, купание, простейшие способы и приемы самомассажа и релаксации, закаливающих водных и воздушных процедур, дыхательной гимнастики. Консультирование с врачом по содержанию и дозированию упражнений лечебного и оздоровительного воздействия.. Использование формы одежды, соответствующей индивидуальным особенностям, характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям.</p>

5 класс (105 часов)

Знания о физической культуре – в процессе урока

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

История создания комплекса БГТО в Советском Союзе, этапах внедрения комплекса ГТО в РФ, самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Физическое развитие человека.

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

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы физкультурной деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой (4 часа)

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников.

Физическое совершенствование:

Гимнастика с основами акробатики (17 часов)

Организуемые команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Легкая атлетика (29 часов)

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега;

Спортивные игры – баскетбол (22 часа)

Баскетбол (22 часа): специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол (9 часов) Стойка игрока перемещения , передачи мяча сверху , приемы мяча сверху снизу над собой , в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния ,Игры пионербол с элементами волейбола , игра волейбол по упрощенным правилам. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Лыжные гонки (21 час) На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полуелочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1км, 1,5 км, 2км.

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.

Уровень подготовки учащихся:

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.(сек)	5.3	6.1	6.4	5.5	6.3	6.9
2	Бег 60м.(сек)	10.4	11.2	11.8	10.8	11.4	12.3
3	Бег 100м (сек)	15.9	16.8	17.7	16.2	17.2	18.3
4	Бег 1000м. (мин)	4.50	5.30	6.20	5.20	5.50	6.40
5	Бег 1500м. (мин)	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
6	Бег 2000м. (мин)	Без учета времени					
7	Метание на дальность (м.)	27	22	18	17	15	12
8	Прыжок в длину с места (см)	170	160	150	160	150	140
9	Прыжок в длину с разбега (см)	340	300	260	300	260	220
10	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	21	19	17	12	11	9
11	Поднятие туловища с положения лежа (раз)	22	15	12	20	14	12
12	Подтягивание (раз) мальчики-	5	3	2	14	9	7

	высокая перекладина, девочки- низкая перекладина.						
13	Челночный бег 4*10 (сек)	11.5	12.0	12.5	11.7	12.2	12.7
14	Прыжок через скакалку за 1 мин.(раз)	40	30	20	45	35	25
15	Прыжок в высоту (см)	105	95	85	90	80	70
16	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220	260	220	180
17	Метание в цель (раз)	4	3	2	3	2	1
18	Метание набивного мяча 1 кг. (см)	360	310	270	350	275	235
19	Лыжные гонки- 1000м.	6.30	7.00	7.30	7.00	7.30	8.10
20	Лыжные гонки- 2000м.	14.30	15.00	15.30	15.00	15.30	16.00

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	29
3	Гимнастика с основами акробатики	17
4	Баскетбол	22
5	Волейбол	29
6	Лыжные гонки	21
7	Футбол	3
8	Плавание	1
9	Резерв учебного времени	3
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		35
Итого		105

6 класс (105 часов)

Знания о физической культуре – в процессе урока

Олимпийские игры древности.

Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр. Цели и задачи современного олимпийского движения.

Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

История создания комплекса БГТО в Советском Союзе, этапах внедрения комплекса ГТО в РФ, самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Физическое развитие человека.

Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры.

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

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.

Способы физкультурной деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой.

Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой (4 часа)

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

Физическое совершенствование:

Гимнастика с основами акробатики (17 часов)

Организуемые команды и приемы: перестроение из колонны по четыре с дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках в полу шпагат; кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях; 2 кувырка слитно; «мост» из положения стоя.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину).

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, с боку с опорой на руки прогнувшись.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Из вися стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую «правую», перемах ногой вперед; махом ногой вперед соскок.

Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Легкая атлетика (29 часов)

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000 м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Броски набивного мяча (2 кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх - вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега;.

Спортивные игры – баскетбол (22 часа)

Баскетбол (22 часа): специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол(9часов) Стойка игрока перемещения ,передачи мяча сверху , приемы мяча сверху снизу над собой , в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния ,Игры пионербол с элементами волейбола , игра волейбол по упрощенным правилам.

Общеразвивающие физические упражнения: развитие основных физических качеств.

Лыжные гонки (21 час)

На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1км, 2км; игры: «остановка рывком», «с горки на горку».

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

Уровень подготовки учащихся:

№	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	5,0	6,0	6,5	5,2	6,2	7,2
2	Бег 60м. (сек)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
3	Бег 1000м (мин, сек)	4,40	5,20	6,10	5,10	5,30	6,00
4	Бег 1500м (мин, сек)	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
5	Бег 2000м. (мин)	Без учета времени					
6	Метание на дальность (м)	35	29	21	23	18	15
7	Прыжок в длину с места	175	165	155	165	155	145
8	Прыжок в длину с разбега	360	330	270	330	280	230
9	Сгибание рук в упоре лежа	23	21	18	13	11	9
10	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	23	17	15	21	15	13
11	Подтягивание (раз) мальчики-	7	5	4	17	14	9

	высокая перекладина, девочки- низкая перекладина.						
12	Челночный бег 4x10 (сек)	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
13	Прыжок через скакалку 1 мин. (раз)	105	95	80	125	115	100
14	Наклон (см)	+8	+6	+4	+12	+11	+9
15	Метание в цель с 8 метров - 5 попыток	4	3	2	3	2	1
16	Прыжок в высоту	110	95	85	100	85	75
17	Поднимание туловища 1 мин (раз)	40	36	30	30	28	20
18	Метание набивного мяча 1 кг. (см)	600	500	400	500	450	300
19	Лыжные гонки- 1000м.	5.40	6.10	7.00	6.30	7.00	8.00
20	Лыжные гонки- 2000м.	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	29
3	Гимнастика с основами акробатики	17
4	Баскетбол	22
5	Волейбол	29
6	Лыжные гонки	21
7	Футбол	3
8	Плавание	1
9	Резерв учебного времени	3
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		35
Итого		105

Лист корректировки рабочей программы.

Класс	Название раздела, темы.	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

