

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Журавенская средняя школа»

Директор школы _____

Утверждаю
Т.Н. Кононова

Приказ от «31» августа 2019 г. № 216-ог



Рабочая программа по физической культуре (базовый уровень) 6 класс

**Составитель: Анохин С.Е.
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории**

2019 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Журавенская средняя школа» и на основе программы: В.И. Лях: Физическая культура. 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2014

Реализация представленной рабочей программы предполагает использование следующего учебника: Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/[М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского – М.: Просвещение, 2015

Срок реализации рабочей учебной программы – один учебный год.

Уровень обучения: базовый.

Программа рассчитана на 105 часов в год, 3 часа в неделю

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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 пробежать 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»; проплыть 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 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

Регулятивные УУД

- 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;

Познавательные УУД:

- 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;

Коммуникативные УУД:

- 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

- 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;
- 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.

Знания о физической культуре

Обучающийся 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.

Обучающийся 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

Обучающийся 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.

Обучающийся 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

Обучающийся 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью

разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Знания о физической культуре (усваиваются в процессе уроков).

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. *Страницы истории*

Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Цель и задачи современного олимпийского движения.

Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

Физическая культура человека. *Познай себя.* Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.

Зрение. Гимнастика для глаз.

Психологические особенности возрастного развития.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Физическое самовоспитание.

Влияние физических упражнений на основные системы организма.

Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. *Здоровье и здоровый образ жизни.*

Слагаемые здорового образа жизни.

Режим дня. Утренняя гимнастика.

Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Адаптивная физическая культура.

Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.

Личная гигиена. Банные процедуры.

Рациональное питание.

Режим труда и отдыха.

Вредные привычки. Допинг.

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

Субъективные и объективные показатели самочувствия.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.

Первая помощь при травмах

Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

Раздел 2. Легкая атлетика (всего 24 часа (13+11)).

Беговые упражнения

Овладение техникой спринтерского бега

Высокий старт от 15 до 30 м.

Бег с ускорением от 30 до 50 м.

Скоростной бег до 50 м.

Бег на результат 60 м.

Овладение техникой длительного бега

Бег в равномерном темпе до 15 мин.

Бег на 1200 м

Прыжковые упражнения

Овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту

Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега.

Метание малого мяча

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 8 - 10 м, с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Знания о физической культуре

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими умениями

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики (14 часов).

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История гимнастики.

Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

Организующие команды и приемы

Освоение строевых упражнений: Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении: Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Простые связки.

Общеразвивающие упражнения в парах.

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1 - 3 кг).

Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Освоение и совершенствование висов и упоров: Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.

Опорные прыжки

Освоение опорных прыжков

Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см).

Акробатические упражнения и комбинации

Освоение акробатических упражнений

Два кувырка вперед слитно; "мост" из положения стоя с помощью.

Развитие координационных способностей

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами

Развитие скоростно-силовых способностей

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Овладение организаторскими умениями

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Раздел 4. Баскетбол (всего 24 часа (7+17)).

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры.

Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение ловли и передач мяча

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Освоение техники ведения мяча

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Максимальное расстояние до корзины - 3,60 м.

Освоение индивидуальной техники защиты

Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинация из освоенных элементов:

ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры

Тактика свободного нападения.

Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди".

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Раздел 5. Волейбол (всего 23 часа (13+10)).

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол.

Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)

Освоение техники приема и передач мяча

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Процесс совершенствования психомоторных способностей.

Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 - 10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.

Освоение техники нижней прямой подачи

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 - 6 м через сетку

Освоение техники прямого нападающего удара

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

Освоение тактики игры

Закрепление тактики свободного нападения.

Позиционное нападение с изменением позиций.

Знания о спортивной игре

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Овладение организаторскими умениями

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Раздел 6. Лыжные гонки (20 часов).

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.

Освоение техники лыжных ходов

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем "елочкой"

Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку" и др.

Знания

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.

Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.

Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	24
3	Гимнастика с основами акробатики	14
4	Баскетбол	24
5	Волейбол	23
6	Лыжные гонки	20
Итого		105

Календарно-тематическое планирование

№ уроков	Наименование разделов и тем	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки
	Легкая атлетика- 13 час.		
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики, техника старт с опорой на одну руку.	02.09.19 - 06.09.19	
2	Высокий старт.	02.09.19 - 06.09.19	
3	Входной контроль. Бег на 30 метров.	02.09.19 - 06.09.19	
4	Совершенствование старта с опорой на руку.	09.09.19 - 13.09.19	
5	Проверка техники старта с опорой на одну руку.	09.09.19 - 13.09.19	
6	Метание мяча (закрепление)	09.09.19 - 13.09.19	
7	Бег на 60м.	16.09.19 - 20.09.19	
8	Проверка техники метания мяча.	16.09.19 - 20.09.19	
9	Прыжки в длину с разбега (разучивание)	16.09.19 - 20.09.19	
10	Прыжки в длину с разбега (закрепление)	23.09.19 -27.09.19	
11	Бег 1000 метров.	23.09.19 -27.09.19	
12	Прыжки в длину с разбега (совершенствование).	23.09.19 -27.09.19	
13	Прыжки в длину с разбега.	30.09.19 - 04.10.19	
	Волейбол-13 час		
14	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока, перемещения.	02.09.19 - 06.09.19	
15	Передача мяча сверху двумя руками.	02.09.19 - 06.09.19	
16	Передача мяча сверху двумя руками (закрепление).	02.09.19 - 06.09.19	
17	Прием мяча снизу.	09.09.19 - 13.09.19	
18	Проверка техники передачи мяча сверху.	09.09.19 - 13.09.19	
19	Прием мяча снизу (совершенствование).	09.09.19 - 13.09.19	
20	Проверка техники приема мяча снизу.	16.09.19 - 20.09.19	
21	Нижняя прямая подача мяча.	16.09.19 - 20.09.19	
22	Нижняя прямая подача мяча (закрепление).	16.09.19 - 20.09.19	
23	Нижняя прямая подача мяча. (совершенствование)	23.09.19 -27.09.19	

24	Проверка техники нижней прямой подачи мяча.	23.09.19 -27.09.19	
25	Пионербол с элементами волейбола.	23.09.19 -27.09.19	
26	Пионербол с элементами волейбола.	30.09.19 - 04.10.19	
	Гимнастика 14 час.		
27	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения.	28.10.19 - 01.11.19	
28	Акробатические упражнения.	11.11.19 - 15.11.19	
29	Кувырки вперед, слитно. Упражнения в равновесии.	11.11.19 - 15.11.19	
30	Проверка техники 2кувырка вперед, слитно.	11.11.19 - 15.11.19	
31	Акробатическое соединение.	18.11.19 - 22.11.19	
32	Акробатическое соединение.	18.11.19 - 22.11.19	
33	Акробатическое соединение.	18.11.19 - 22.11.19	
34	Проверка техники акробатических соединений. Совершенствование упражнения в лазании.	25.11.19 - 29.11.19	
35	Проверка техники упражнения в равновесии. Совершенствование упражнений в лазании.	25.11.19 - 29.11.19	
36	Проверка техники лазания по канату.	25.11.19 - 29.11.19	
37	Обучение опорному прыжку. Повторение упражнений в висах и упорах.	02.12.19 - 06.12.19	
38	Опорный прыжок. Повторение упражнений в висах и упорах.	02.12.19 - 06.12.19	
39	Проверка техники упражнения в подтягивании. Совершенствование техники опорного прыжка.	02.12.19 - 06.12.19	
40	Проверка техники опорного прыжка.	09.12.19 - 13.12.19	
	Баскетбол-7час.		
41	Техника безопасности при игре в баскетбол. Передвижение, остановки прыжком.	09.12.19 - 13.12.19	
42	Передвижение, остановки прыжком.	09.12.19 - 13.12.19	
43	Передачи мяча в парах и тройках.	16.12.19 - 20.12.19	

44	Ведение мяча правой и левой рукой.	16.12.19 - 20.12.19	
45	Броски по кольцу одной рукой с места	16.12.19 - 20.12.19	
46	Проверка техники передачи мяча в тройках	23.12.19 - 27.12.19	
47	Проверка техники ведения мяча бегом * правой и левой рукой.* Подведение итогов.	23.12.19 - 27.12.19	
Лыжная подготовка-20 час.			
48	Инструктаж по технике безопасности на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	23.12.19 - 27.12.19	
49.	Попеременный двухшажный ход в медленном темпе.	13.01.20 - 17.01.20	
50.	Поворот переступанием. Техника попеременного двухшажного хода.	13.01.20 - 17.01.20	
51	Техника попеременного двухшажного хода.	13.01.20 - 17.01.20	
52.	Проверка техники поворота переступанием. Одновременный двухшажный ход.	20.01.20 - 24.01.20	
53.	Одновременный двухшажный ход.	20.01.20 - 24.01.20	
54.	Одновременный бесшажный ход. Подъем на склон елочкой.	20.01.20 - 24.01.20	
55.	Подъем на склон елочкой. Спуск в низкой стойке.	27.01.20 - 31.01.20	
56.	Проверка техники подъема на склон елочкой. Спуск со склона в средней стойке.	27.01.20 - 31.01.20	
57.	Спуск со склона в средней стойке. Поворот переступанием.	27.01.20 - 31.01.20	
58.	Торможение и поворот плугом. Техника лыжных ходов.	03.02.20 - 07.02.20	
59.	Техника лыжных ходов. Совершенствование.	03.02.20 - 07.02.20	
60.	Проверка техники одновременного бесшажного хода.	03.02.20 - 07.02.20	
61.	Прохождение дистанция 2км.	10.02.20 - 14.02.20	
62.	Проверка техники попеременно 2хшажного хода.	10.02.20 - 14.02.20	
63.	Прохождение дистанция 3км.	10.02.20 - 14.02.20	
64.	Проверка техники торможения, поворот плугом.	17.02.20 - 21.02.20	
65.	Прохождение дистанция 3км в среднем темпе.	17.02.20 - 21.02.20	
66.	Проверка техники спусков и подъемов.	17.02.20 - 21.02.20	
67.	Совершенствование техники лыжных ходов и спуска с горы.	24.02.20 - 28.02.20	
Баскетбол- 17 час.			

68	Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Броски мяча по кольцу после ведения (разучивание).	24.02.20 - 28.02.20	
69	Броски мяча по кольцу после ведения (закрепление).	24.02.20 - 28.02.20	
70	Броски мяча по кольцу после ведения (совершенствование).	02.03.20 – 06.03.20	
71	Проверка техники броска мяча в кольцо после ведения.	02.03.20 – 06.03.20	
72	Учебная игра в мини- баскетбол.	02.03.20 – 06.03.20	
73	Учебная игра в мини- баскетбол.	09.03.20 – 13.03.20	
74	Двухсторонняя игра в мини-баскетбол.	09.03.20 – 13.03.20	
75	Передачи мяча в движении.	09.03.20 – 13.03.20	
76	Ведение, передачи мяча.	16.03.20 – 20.03.20	
77	Ведение с броском мяча в кольцо.	16.03.20 – 20.03.20	
78	Бросок одной рукой с места по кольцу.	16.03.20 – 20.03.20	
79	Учебная игра.	30.03.20 - 03.04.20	
80	Учебная игра. Спортивное поведение.	30.03.20 - 03.04.20	
81	Ведение мяча с изменением направления движения.	30.03.20 - 03.04.20	
82	Ведение с броском мяча в кольцо.	06.04.20 – 10.04.20	
83	Проверка техники ведения с броском мяча в кольцо.	06.04.20 – 10.04.20	
84	Двухсторонняя игра в баскетбол.	06.04.20 – 10.04.20	
Волейбол-10 час.			
85	Техника безопасности при игре в волейбол. Прием и передачи мяча сверху.	13.04.20 – 17.04.20	
86	Прием и передачи мяча снизу.	13.04.20 – 17.04.20	
87	Проверка техники приема и передачи мяча сверху.	13.04.20 – 17.04.20	
88	Проверка техники приема и передачи мяча снизу.	20.04.20 – 24.04.20	
89	Нижняя подача мяча.	20.04.20 – 24.04.20	
90	Совершенствование подачи мяча снизу.	20.04.20 – 24.04.20	
91	Зачет подачи мяча снизу.	27.04.20 – 01.05.20	
92	Учебная игра волейбол.	27.04.20 – 01.05.20	
93	Игра с заданием.	27.04.20 – 01.05.20	

94	Учебная игра.	04.05.20 – 08.05.20	
	Легкая атлетика-11 час.		
95	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту перешагиванием.	04.05.20 – 08.05.20	
96	Прыжок в высоту перешагиванием - закрепление. Промежуточная аттестация.	04.05.20 – 08.05.20	
97	Техника прыжка в высоту перешагиванием.	11.05.20 – 15.05.20	
98	Проверка техники бега на 30м.	11.05.20 – 15.05.20	
99	Метания мяча с 3 шагов разбега.	11.05.20 – 15.05.20	
100	Проверка техники метания мяча.	18.05.20 – 22.05.20	
101	Проверка техники бега на 60 м.	18.05.20 – 22.05.20	
102	Прыжки в длину с разбега.	18.05.20 – 22.05.20	
103	Кроссовая подготовка в медленном темпе.	25.05.20 – 29.05.20	
104	Кроссовая подготовка в среднем темпе.	25.05.20 – 29.05.20	
105	Кроссовая подготовка. Подведение итогов года.	25.05.20 – 29.05.20	

СОГЛАСОВАНО

на заседании ШМО учителей

технологии, ОБЖ и физической культуры

Протокол от «30» августа 2019 г. № 1

Руководитель ШМО Мокроусова Е.Н. (Мокроусова Е.Н.)

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

Мокроусова Е.Н. Е.Н. Мокроусова

от «30» августа 2019 г.