
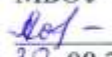


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Чекаловская основная общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
 Исупова М.И.
Протокол № 1 от 30.08.2022г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
МБОУ «Чекаловская ООШ»
 Солопова А.А.
30.08.2022г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ
«Чекаловская ООШ»
 Гритува Н.В.
Приказ № 108 от 31.08.2022



**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»**

для основного общего образования

Срок освоения программы: 1 год

6 класс

Количество часов: всего 70 ч, в неделю 1 ч

**Составитель: Сарипова А.Я
учитель физической культуры**

Содержание.

Раздел I Пояснительная записка

Раздел II Планируемые результаты

Раздел III Содержание учебного предмета

Раздел IV Тематическое планирование

Раздел V Оценочные и методические материалы

Раздел VI Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения.

Раздел I Пояснительная записка

Рабочая программа по физическая культура для 6 класса разработана на основе:

- 1.Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
- 2.Примерная программа по учебным предметам. Основная школа. ФГОС НОО;
- 3.Основная образовательная программа МБОУ Чекаловская ООШ на 2021-2022 уч. год
- 4.Положение МБОУ Чекаловская ООШ «О рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин» приказ №78 от 17.08 2022г.;
- 5.Постановления Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2019-2020году». от 01.10.2018 N 1163, от 10 июля 2019 г. N 875
- 6.Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 345 от 28.12.2019 г «О федеральном перечне учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- 7.Учебника «Физическая культура». Предметная линия учебников М.Я. Виленского. В.И.Ляха.5–9классы.«Просвещение»2016

2. «Общая характеристика учебного предмета»

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности). В примерной программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности). Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

- В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

- Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).

- В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур. Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки. Нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке, и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и

двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно- спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Цель школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

1. Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. Обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
4. Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
5. Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
6. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
7. Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
8. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
9. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
10. Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

Описание ценностных ориентиров учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура», направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают целевые установки системы начального общего образования:

- Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
 - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
- Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.

- Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
 - принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества, и стремления следовать им;
 - ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
 - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
 - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выразить и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;
 - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
 - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
 - формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Раздел II Планируемые результаты.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

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

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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 дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- 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 культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным 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: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;

- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- 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.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- 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.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- 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.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

Место учебного предмета в учебном плане

Данная программа предназначена для работы по учебнику В.И. Лях Физическая культура 5 -7 классы Москва Просвещение 2012 год включенному в федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих аккредитацию на 2020 -2021 учебный год.

Курс рассчитан на 105 часов в год (по 3 часа в неделю.) Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В неделю 3 часа.

В соответствии с календарным графиком работы школы количество часов сокращено на 3 часа праздничные календарные выходные за счет уменьшения количества уроков повторения в конце учебного года. Поэтому календарно-тематическое планирование учебного материала, представленное в рабочей программе, состоит из 102 часов физической культуры.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Раздел III. «Содержание учебного предмета.

№ п/п	Наименование разделов учебной программы курса	Характеристика основных содержательных линий (краткое описание содержания, основные термины)	Указания планируемых результатов на базовом и повышенном уровнях к каждому разделу учебной программы (знания и умения по разделу)	Формы и виды контроля с указанием даты проведения
1	Легкая атлетика(18 ч.)	Правила техники безопасности на уроках	Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках	1.09 6.04
2		Высокий старт до 40 м 30 м	Демонстрировать технику высокого старта , пробегать отрезок в 30- 40 м. с учетом времени	12. 09
3		Бег 60 м с высокого старта	Демонстрировать технику высокого старта , пробегать отрезок в 60 м. с учетом времени	23.09 20.04
4		Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега	Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега, четко выполнять фазы: разбег, толчок, полет, приземление	14.10 20.05
5		Прыжок в длину с места	Демонстрировать прыжок в длину с места выполнять норматив	7.10 27.05
6		Прыжок в высоту способом « перешагивание»	Знать технику и демонстрировать прыжок в высоту способом «Перешагивание»	11.05
7		Бег на 1000 метров	Демонстрировать технику бега с переходом на шаг	21.10 22.04
8		Метание м. мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность	Уметь метать мяч на дальность полета с разбега	7.10 4.05
9		Метание м. мяча в цель	Уметь метать мяч в цель	6.10
10.	Гимнастика(14 ч)	Строевые упражнения	Уметь выполнять	11.11

			комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	
11		Лазание по канату в три приема.	Знать технику выполнения лазания по канату в три приема и выполнять один из них	2.12
12		Прыжки через короткую и длинную скакалку.	Выполнять прыжки через короткую скакалку за 1 минуту	9.12
13		Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полу шпагат.	Знать технику и выполнять: Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полу шпагат.	18.11 комплекс
14		Мальчики: стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Девочки: мост из положения стоя с помощью.	Знать технику и демонстрировать: Мальчики: стойка на голове и руках с согнутыми руками. Девочки: мост из положения стоя с помощью.	18.11 комплекс
15		Акробатическая комбинация	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	11.12
		Мальчики: упражнения в висах и упорах. Девочки: упражнения на гимнастическом бревне	Знать технику и демонстрировать: Мальчики: упражнения в висах и упорах. Девочки: упражнения на гимнастическом бревне	12.12
16		Подтягивание в висе и висе лежа	Знать технику и демонстрировать Подтягивание в висе и висе лежа	25.11
17		Опорный прыжок ноги врозь и согнув ноги через гимнастический козел	Знать технику и демонстрировать Опорный прыжок ноги врозь и согнув	23.12

			ноги через гимнастический козел	
18		Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Демонстрировать знания по проведению различных эстафет	В течении года
19		Отжимание от пола	Знать технику и демонстрировать Отжимание от пола	16.09 20.04
20		Пресс за 30 сек.	Знать технику и уметь выполнять за 30 сек норматив	26.09 6.05
21		Работа на параллельных брусьях	Знать и выполнять технику безопасности во время работы на брусьях	25.11
22		Работа на разно уровневых брусьях	Знать технику и демонстрировать комплекс упражнений	27. 11
23	Спортивные игры Баскетбол (10 ч)	Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	Знать и выполнять Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	10.02
24		Стойка игрока, перемещения в стойке	Знать и уметь демонстрировать стойки, перемещения...)	17.02
25		Ведение мяча на месте и в движении	Демонстрировать ведение мяча	26.02
26		Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Уметь демонстрировать основные технические приемы с мячом в игре	17.02
27		Остановка мяча в прыжке и в шаге Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	Знать технику и уметь выполнять Остановка мяча в прыжке и в шаге	2.03
28		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча изученными способами	11.03
29		Учебная игра в баскетбол	Знать тактику и демонстрировать	12.03

			технику игры баскетбол	
30	Волейбол(10 ч)	Техника безопасности по волейболу	Знать и выполнять Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	12.01
31		Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед	Знать и уметь демонстрировать стойки перемещения...)	20.01
32		Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте Нижняя прямая	Уметь выполнять верхнюю и нижнюю передачу мяча	27.01
33		Верхняя прямая подача мяча	Уметь выполнять подачу мяча изученными способами	27.01
34		Нижняя прямая подача	Уметь выполнять подачу мяча изученными способами	23.01
35		Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах	Демонстрировать тех приемы в игре с мячом и без него	3.02
36		Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед	Демонстрировать тех приемы в игре с мячом и без него	6.02
37		Игра по упрощенным правилам в мини баскетбол	Знать тактику и демонстрировать технику игры волейбол	10.02
38		Игровые задания с ограниченным числом игроков	Уметь демонстрировать координацию движений в игре	13.02
39	<i>Физическая культура и спорт.</i> Физическая подготовка и её базовые основы.	Базовые понятия и основы формирования двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств и развития физических способностей средствами фитнес - аэробики.	Называть и раскрывать базовые основы формирования двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств и развития физических способностей средствами фитнес - аэробики.	Оценки не выставляются

40	<i>Физическая культура человека.</i> Особенности планирования недельной физической нагрузки во время занятий видами фитнес-аэробики.	Основные правила и требования к составлению индивидуального плана физической недельной нагрузки с учетом особенностей собственного организма.	Руководствоваться правилами составления индивидуального плана с учетом особенностей собственного организма при планировании недельной физической нагрузки.
41	Требования к организации проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями фитнес – аэробики.	Формы и содержание оздоровительных занятий фитнес – аэробики, основы физической, технической и психологической подготовки, требования к организации занятий.	Знать о возможностях применения различных направлений фитнес – аэробики (рекреативные формы занятий, оздоровительные, спортивные) Объяснять и соблюдать основные требования к организации и проведению самостоятельных занятий.
42	<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</i> Организация занятий физкультурно-оздоровительной направленности.	Подбор упражнений и составление комплекса упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма для развития силовой выносливости.	Составлять и выполнять комплекс упражнений для развития силовой выносливости с учетом индивидуальных особенностей организма.
43	Прикладно ориентированная физическая подготовка. Организация самостоятельных занятий по прикладно – ориентированной физической подготовки.	Основные направления, цели и задачи занятий по прикладно-ориентированной физической подготовки Составление плана самостоятельных занятий прикладно – ориентированной физической подготовки.	Определять задачи и содержание прикладной – ориентированной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Составлять план и проводить самостоятельные

			занятия по прикладной ориентированной физической подготовки.	
44	Занятия фитнесом как средство активного отдыха.	Методы использования различных видов фитнес –аэробики как средство активного отдыха (ритмическая гимнастика, танцевальная аэробика, аква –аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика,	Использовать различные виды фитнес – аэробики в организации мероприятий активного отдыха со сверстниками, в семье, соблюдая правила безопасности.	
45	<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</i> Наблюдения за физическим развитием.	Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Дневник самоконтроля.	Наблюдаем за собственным состоянием здоровья, участвуем в мониторинге физического развития и физической подготовленности. Выявлять особенности в приросте физического развития в течении учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Вести дневник самоконтроля.	
46	Определение уровня физической подготовленности.	Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе систематической подготовки.	Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий. Руководствуясь возрастными особенностями физического развития организма проводить оценку физической подготовленности по показателям тестов, сравнивать их с показателями между	

			четвертями.	
47	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i> Комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры.	Подбор и составление комплексов упражнений для поддержания массы тела и коррекции фигуры из различных видов фитнес-аэробики.	Составлять и выполнять комплекс для поддержания массы тела и коррекции фигуры.	
48	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:</i> Требования безопасности	Правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой.	
49	Упражнения и комплексы <i>классической аэробики:</i> базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги	Совершенствование разученных упражнений и комплексов <i>классической аэробики:</i> базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги;	Демонстрировать разученные упражнения и комплексы <i>классической аэробики:</i> базовые элементы без смены лидирующей ноги; базовые элементам со сменой лидирующей ноги; под музыкальное сопровождение.	
50	Сочетание маршевых и синкопированных элементов	Разучиваем новые упражнения сочетание маршевых и синкопированных элементов классической аэробики.	Описывать технику выполнения сочетаний маршевых и синкопированных элементов. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их.	
51	Сочетание маршевых и лифтовых элементов;	Разучиваем новые упражнения сочетание маршевых и синкопированных элементов классической аэробики	Описывать технику выполнения сочетаний маршевых и лифтовых элементов. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при	

			выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их.	
52	Движения руками	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов.	Выполнять упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками. Выявлять ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их.	
53	Упражнения и комплексы без музыкального и с музыкальным сопровождением.	Упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками без музыкального и с музыкальным сопровождением	Выполнять упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками, без музыкального и с музыкальным сопровождением,	
54	Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности.	Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой.	Самостоятельно составлять комплексы из изученных элементов, подбирать музыку с учетом интенсивности и ритма, и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности... Демонстрировать комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. Использовать комплексы при самостоятельных занятиях	

			классической аэробикой.	
--	--	--	-------------------------	--

Раздел IV. Тематическое планирование

№п/п	Название темы	Кол- во часов	ЭОР/ЦОР
1	Основы знаний		ЦОК
2	Легкая атлетика	17	ЦОК
3.	Гимнастика с элементами акробатики	14	ЦОК
4	Спортивные игры Волейбол Баскетбол	20	ЦОК
5	Легкая атлетика	19	ЦОК
			ЦОК
	Всего часов	70	

Раздел V. Оценочные и методические материалы.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончанию раздела, так и по мере освоения умений и навыков. При формировании умений и навыков по физической культуре 5- 6 классы оцениваются – **зачет, незачет.**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

«зачет» -

выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

-выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

-выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

«незачет» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 5- 6 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, в ходьбе.

В остальных видах спорта (бег, прыжки, метание, броски, ходьба), необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

В ходе промежуточной аттестации учащихся в Чекаловской школе по учебному предмету «физическая культура» используют результаты учащихся по итогам прохождения испытаний тестов ГТО с учетом возрастной группы.

Раздел VI. Описание материально-технического и учебного обеспечения.

Современные требования к площадям занятыми под проведение уроков физической культуры предполагают наличие в учебном учреждении от двух до четырех спортивных помещений, одно из них может быть бассейн.

Первый зал наибольшей площади до 600 кв.м., занимается под проведения большинства уроков физкультуры во всем временном диапазоне. Предполагается использование первого зала в свободное от занятий время как зал дополнительных и факультативных занятий. Может использоваться как зал для игровых видов спорта, как мини-футбол, баскетбол. В зале возможно проведение соревнований между учениками.

Второй зал может быть меньшей площади до 300 кв.м., и используется под проведение уроков физкультуры для начальных классов и секционных занятий. Так же второй зал является дублером первого в пиковые часы и может быть использован в качестве основного.

Третий зал может быть такой же или меньшей площади до 200 кв.м., и используется для проведения основных и дополнительных занятий. Может быть оснащен специализированным оборудованием или покрытием, как для тренировок по боевым искусствам, но возможно и проведение групповых занятий по другим видам фитнеса.

Оснащение залов необходимым оборудованием, отвечающим современным требованиям программ по физической культуре является залогом проведения трех уроков физкультуры в неделю в каждом классе, либо проведение занятий физкультурой по выбору учеников одного класса по трем программам одновременно.

Перечень оборудования можно разделить на две части: обязательное и дополнительное оборудование. Материально-техническое обеспечение может изменяться и дополняться в зависимости от современных тенденций и программ, рекомендованных для школьников или исходя из возможностей школы.

Все обязательное оборудование, находящееся на данный момент в школах согласно образовательным программам остается на балансе школ.

Для расчета количества оборудования в первый и второй залы будем брать цифру 4 м² на одного занимающегося плюс 5 комплектов в запас.

Для каждого зала необходимо музыкальное оборудование, не менее 100 Дб, pitch-control, CD-Player, I-Pod/Pad подключение, микрофоны для учителя (A-mic), стойка для музыкального оборудования.

Для проведения занятий по аэробике желательно, при наличии отдельного зала:

высота потолка - не менее 3м;

размещение зеркал - не менее 2-х (по длине и ширине зала)-на расстоянии от пола -15 см, при высоте- 2,2-2,5 м.;

структура полов -деревянная, предпочтительно-плавающий паркет;

стены, дверь - звукоизоляция

Необходимое оборудование: степы, гантели, резиновые амортизаторы, бодибары, штанги, маты, коврики, фитболы, мячи;

стойки для хранения оборудования;

температурный режим от 18 до 30 градусов С, влажность-менее 60%, частота воздухообмена-8-12 в час.

желательно размещение в зоне зеркал гимнастических поручней по всей длине на высоте 1 м от пола.

При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Федеральный государственный образовательный стандарт старшего общего образования Примерная программа по физической культуре Рабочие программы Дидактические карточки	Д	
Учебно-методические пособия и рекомендации Журнал «Физическая культура в школе»	Д	
Печатные пособия		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	д	
Технические средства обучения		
Компьютер DVD плеер мультимедийный проектор	Д	
Экранно-звуковые пособия		
Аудиозаписи Видеозаписи	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Стойки для бадминтона		
Стойки волейбольные		
Ворота для мини- футбола, гандбола		
Канат для лазания	п	
Канат для перетягивания	п	
Мат гимнастический	ф	2x1x0,05
Мат гимнастический		2x3x0,1
Мат гимнастический		2x1x0,05
Коврик для аэробики	п	
Комплект поливалентных матов		
Медицин бол	п	1 кг
Медицин бол	п	2 кг
Медицин бол		
Обруч гимнастический	ф	
Скакалка	ф	
Скамейка гимнастическая	п	
Брусья настенные		
Бревно гимнастическое	п	

Козел гимнастический	д	
Конь гимнастический		
Мяч для метания	п	
Планка для прыжков в высоту	д	
Стойки для прыжков в высоту	ф	
Эстафетная палочка	п	
Стойки финишные	ф	
Сетка для бадминтона	Д	
Сетка волейбольная	д	
Сетка для футбола	д	
Дорожка резиновая		
Перекладина гимнастическая		
Шахматы		
Секундомер	п	
Мяч баскетбольный №3	ф	
Мяч баскетбольный №5	ф	
Мяч баскетбольный №5		
Мяч волейбольный	ф	
Мяч футбольный	ф	
Мяч резиновый		
Мяч резиновый		
Мяч резиновый		
Волан		
Ракетка		
Гантели	п	10 кг
Гантели	п	5 кг
Мяч для настольного тенниса	п	
Стойки для бадминтона		
Стойки волейбольные		
Барьеры легкоатлетические	п	
Палки гимнастические		
Брусья гимнастические	п	
Ракетки для тенниса	п	
Щиты баскетбольные	п	
Фитбольные мячи	ф	
Тренажеры	п	
Игры и игрушки		
Стол для игры в настольный теннис	П	
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	П	
Оборудование класса		
Станок хореографический		