**Рабочая программа 6 класс**

**Составители:**

Программа разработана на основе Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.) и авторской программы «Физическая культура»В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.

**2. Пояснтельнаяы записка**

Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура" разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под руководством доктора педагогических наук В.И. Лях и кандидата педагогических наук А.А. Зданевич, действующей с 2008 года,   охватывающая все основные компоненты системы физического воспитания. Рабочая  программа создана на основе  основных разделов   физической культуры: теория,  гимнастика (с элементами акробатики), легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка с учетом материально-технической базы учебного учреждения.  Общее количество учебного времени равномерно распределено между всеми видами физической подготовки. Большой удельный вес приходится на организацию и проведение занятий на свежем воздухе. В системе используются по данной программе различные виды мониторингов, которые помогают наблюдать в динамике за физическим развитием каждого школьника.

Содержание данного календарно – тематического планирования при **3** (**трех)** учебных занятиях в неделю основного общего   образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания  программного материала, с учетом индивидуальных особенностей учащихся,   возможностей материальной физкультурно – спортивной базы школы, включена  дифференцированная  (вариативная)  часть физической культуры.  Она направлена на изучение  раздела «Подвижные игры» и на увеличение часов на раздел «Спортивные игры»  (волейбол, баскетбол).

***Цель*** школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкрети­зируется: учебный процесс направлен на формирование *ус­тойчивых мотивов и потребностей* обучающихся в береж­ном отношении к своему здоровью, целостном развитии фи­зических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового обра­за жизни.

З***адачи:***

* укреплять здоровье, развивать основные физические ка­чества и повышать функциональные возможности орга­низма;
* формировать культуру движений, обогащать двига­тельный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техни­ческими действиями и приемами базовых видов спор­та;
* осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формирова­нии здорового образа жизни; обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоро­вительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими уп­ражнениями;
* воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учеб­ной и соревновательной деятельности.

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен  в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для  развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ**

**ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | **75** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.3 | Спортивные игры | 18 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | **27** |
| 2.1 | Спортивные игры | 12 |
| 2.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 3 |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**ДЛЯ 6 КЛАССА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 10 |  |  |  |  | 11 |
| 3 | Спортивные игры | 30 |  | 17 |  |  | 13 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  | | 21 |  |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 30 |  | |  | 30 |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 27 | | 21 | 30 | 24 | |

**3. Общая характеристика учебного предмета.**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**4. Место предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 6 классе выделяется 102 ч, по 3 часа ву неделю.

**5. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.  
      **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

      Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка.  
      Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).  
      Передвижение по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

      Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.  
      Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).  
      Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.  
      Упражнения общей физической подготовки.

      Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).     Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры**

      Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки  
      Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.** Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

      Акробатические упражнения (мальчики): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.  
      Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).  
      Передвижения по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

      Упражнения на средней перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

      Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (мальчики); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (девочки).  
      Вольные упражнения (девочки): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).  
      Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      Лыжные гонки. Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

  Спортивные игры.

      Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии.

Игра в баскетбол по правилам  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.   
      Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**6. Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

***Личностные результаты:***

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

• планирование занятий физическими упражнениями

режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелтельное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**7.Содержание среднего общего образования по учебному предмету**

6 класс (102 часа)

**История физической культуры.** Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований.  
      **Базовые понятия физической культуры.** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).  
      **Физическая культура человека.** Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.  
      **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).  
      Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:  
      развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;  
      развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

      развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;  
      развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом;  
      развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

***Демонстрировать уровень физической подготовленности:***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | | |
| Высокий | Средний | Низкий | Высокий | | Средний | Низкий |
|  | Мальчики | | | Девочки | | | |
| Бег 30 метров с высокого старта | 5.4 | 5.5 - 6.2 | 6.3 | 5.3 | 5.4-6.1 | | 6.2 |
| Челночный бег | 8.2 | 8.3-8.5 | 8.6 | 8.6 | 8.7-9.0 | | 9.1 |
| Прыжки в длину с места (см) | 179 | 178-135 | 134 | 164 | 123-163 | | 124 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин | 90 | 89-71 | 70 | 110 | 109-91 | | 90 |
| Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек | 22 | 12-21 | 11 | 16 | 10-15 | | 9 |
| Наклон вперёд (см.) | 7 | 4-6 | 3 | 11 | 7-10 | | 6 |
| Подтягивание(девочки из положения лёжа) | 8 | 7-4 | 3 | 14 | 13-6 | | 5 |
| Бег 1000 м. | 4.45 | 4.46-6.45 | 6.46 | 5.20 | 5.21-7.20 | | 7.21 |
| Бег на лыжах | 6.30 | 6.31-7.39 | 7.40 | 7.00 | 7.01-8.00 | | 8.01 |

**ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

При выполнении минимальных требований к подготовленности уча­щиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая куль­тура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от пол­ноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных дей­ствий и уровня физической подготовленности.

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту зна­ний, аргументированность их изложения, умение учащихся использо­вать знания применительно к конкретным случаям и практическим за­нятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения зада­ний. Не рекомендуется использовать данный метод после значитель­ных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся полу­чают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позво­ляет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демон­страция их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложе­ние знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными дей­ствиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комби­нированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся зна­ют, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблю­дение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонст­рации классу образцов правильного выполнения двигательного дей­ствия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения от­дельными умениями и навыками, качества выполнения домашних за­даний.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одно­временно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронталь­но, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует прини­мать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физичес­кой подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учи­тель должен принимать во внимание особенности развития двигатель­ных способностей, динамику их изменения у детей определенного воз­раста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При про­гнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать боль­ших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливо­сти в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель дол­жен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невоз­можно. Задания учителя по улучшению показателей физической под­готовленности должны представлять для учащихся определенную труд­ность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выс­тавления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складыва­ется из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль­турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключе­нием тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцени­ваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осу­ществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

8. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п  № | Тема беседы | На каком  уроке |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9. 10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Дыхание во время выполнения физических упражнений  Питание и питьевой режим  Двигательный режим  Пагубность вредных привычек  Режим дня школьника  Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека  Гигиенические правила занятий физическими упражнениями  Основные причины травматизма  Виды легкой атлетики  Основные причины травматизма  Значение ЗОЖ для здоровья человека  Мир Олимпийских игр  Требования к температурному режиму  Понятия об обморожении  Профилактика плоскостопия  Профилактика близорукости  Профилактика простуды  Поведение в экстремальных ситуациях  Элементы самомассажа  Основы аутогенной тренировки  Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита  Значение занятий физкультурой для здоровья человека  Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн  Виды лыжного спорта  Упражнения для разогревания | 1,2,28,49,79  10,20,54,83  12,21,55,84  11,22,56,80  13,23,57,81  3,24,58,85  29,42,48  14,25,59,86  15,26,60,87  4,27,71,100  5,32,61,88  6,92,101  7,93,102  33,43,51,70  8,34,44,62,89  16,35,45,63,90  50,64,72  52,65,73  17,36,46,74,94  18,37,47,76,95  53,66,77,81  19,38,68,78,96  30,39,69,97  31,40,98  9,41,82,99  67,75 |

**9.Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| **1.Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **2. Печатные пособия** | | |
|  |  |  |
| **3. Технические средства обучения** | | |
|  |  |  |
| **4. Экранно-звуковые пособия** | | |
|  |  |  |
| **5. Игры и игрушки** | | |
|  |  |  |
| **6. Оборудование спортивного, тренажёрного залов и зала лёгкой атлетики** | | |
|  | | |
|  |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 27 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 10 |  |  |
| 1 | 1 | Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег до 2 мин. | 1 |  |  |
| 2 | 2 | Учить технике низкого старта. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2мин. | 1 |  |  |
| 3 | 3 | Закрепить технику низкого старта. Бег 30 м с высокого старта. Бег до 3мин в медленном темпе с ускорением до 100м. | 1 |  |  |
| 4 | 4 | Учить прыжкам в длину способом согнув ноги. Совершенствовать технику низкого старта. Бег до3мин. | 1 |  |  |
| 5 | 5 | Закрепить прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег до 4мин. | 1 |  |  |
| 6 | 6 | Учить метанию мяча с разбега 4 – 5 шагов. Учёт бега на 30м с высокого старта. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м. | 1 |  |  |
| 7 | 7 | Закрепить технику разбега при метании мяча. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег до 5мин с ускорениями по 50-60м. | 1 |  |  |
| 8 | 8 | Совершенствовать метание мяча с разбега. Учёт освоения бега на 60м с низкого старта. Бег до 6мин с двумя ускорениями по 50-60м. | 1 |  |  |
| 9 | 9 | Учёт освоения техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча. Бег в медленном темпе до 7мин. | 1 |  |  |
| 10 | 10 | Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания мяча с разбега на дальность. Бег 1500 м. | 1 |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 17 |  |  |
| 11 | 1 | Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление. | 1 |  |  |
| 12 | 2 | Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. | 1 |  |  |
| 13 | 3 | Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу» | 1 |  |  |
| 14 | 4 | Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой. | 1 |  |  |
| 15 | 5 | Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета. | 1 |  |  |
| 16 | 6 | Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места. | 1 |  |  |
| 17 | 7 | Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. | 1 |  |  |
| 18 | 8 | Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения. | 1 |  |  |
| 19 | 9 | Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами. | 1 |  |  |
| 20 | 10 | Повторить комплекс упражнений с мячами. Закрепить навыки в игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. | 1 |  |  |
| 21 | 11 | Тренировка в подтягивании. Совершенствовать двустороннюю игру 3х3. | 1 |  |  |
| 22 | 12 | Тренировка по подтягиванию. Комплекс упражнений типа зарядки. Игра «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 23 | 13 | КДП – подтягивание на перекладине. Игра «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 24 | 14 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. | 1 |  |  |
| 25 | 15 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед | 1 |  |  |
| 26 | 16 | Нижняя прямая подача  Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. | 1 |  |  |
| 27 | 17 | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.  Итоги успеваемости четверти. | 1 |  |  |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **21** |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 21 |  |  |
| 28 | 1 | Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Совершенствовать акробатические упражнения. | 1 |  |  |
| 29 | 2 | Разучить комплекс упражнений типа зарядки. Повторить кувырки вперёд и назад слитно. | 1 |  |  |
| 30 | 3 | Учить лазанию по канату в два и три приёма. Учёт техники кувырков вперёд и назад слитно. | 1 |  |  |
| 31 | 4 | Совершенствовать чёткость и порядок выполнения УГГ. Лазание по канату. КУ – наклон вперёд сидя на полу. | 1 |  |  |
| 31 | 5 | Разучить акробатическое соединение из 3 элементов. Повторить кувырки вперёд и назад. | 1 |  |  |
| 33 | 6 | Закрепить акробатическое соединение. Лазание по канату. Игра с набивными мячами. | 1 |  |  |
| 34 | 7 | Повторить комплекс УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату. | 1 |  |  |
| 35 | 8 | Совершенствовать перестроения изученные в 4-5 классах. Повторить способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение. | 1 |  |  |
| 36 | 9 | Учёт выполнения акробатического соединения. Прыжки через скакалку. Игра – эстафета с обручами. КУ- подтягивание. | 1 |  |  |
| 37 | 10 | Повторить висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей». | 1 |  |  |
| 38 | 11 | Учить подъёму переворотом на низкой перекладине. Повторить опорный прыжок. Эстафета со скакалкой. | 1 |  |  |
| 39 | 12 | Учить опорному прыжку ноги врозь через козла. Закрепить подъём переворотом. Комбинированная эстафета. | 1 |  |  |
| 40 | 13 | Учить соскоку из упора назад с поворотом на 90◦. Закрепить прыжок ноги врозь. Комбинированная эстафета. | 1 |  |  |
| 41 | 14 | Совершенствовать висы и подтягивание из висов. Закрепить подъём переворотом и соскока боком к снаряду. Эстафета. | 1 |  |  |
| 42 | 15 | Совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла. Подъём переворотом и соскок. | 1 |  |  |
| 43 | 16 | Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Подъём переворотом. Игра. | 1 |  |  |
| 44 | 17 | Учёт техники подъёма переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий. | 1 |  |  |
| 45 | 18 | Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Упражнения на перекладине. | 1 |  |  |
| 46 | 19 | Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Игра «Поезда». | 1 |  |  |
| 47 | 20 | Совершенствовать двигательные умения и навыки при преодолении полосы препятствий. Тренировка в подтягивании. | 1 |  |  |
| 48 | 21 | Подтягивание. Полоса препятствий.  Итоги четверти. | 1 |  |  |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 30 |  |  |
| 49 | 1 | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |  |
| 50 | 2 | Учить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км. | 1 |  |  |
| 51 | 3 | Учёт попеременного двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы. | 1 |  |  |
| 52 | 4 | Учёт техники одновременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник» | 1 |  |  |
| 53 | 5 | Совершенствовать технику попеременных ходов. Игра «Веер» | 1 |  |  |
| 54 | 6 | Совершенствовать технику одновременных ходов. Пройти на скорость 1 км. | 1 |  |  |
| 55 | 7 | Совершенствовать технику лыжных ходов. Учёт техники одновременного одношажного хода. Пройти 2км. | 1 |  |  |
| 56 | 8 | Совершенствовать технику лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Пройти 2 км со средней скоростью. | 1 |  |  |
| 57 | 9 | Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов. | 1 |  |  |
| 58 | 10 | Учёт техники спуска в основной стойке. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки. | 1 |  |  |
| 59 | 11 | Совершенствовать технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом. | 1 |  |  |
| 60 | 12 | Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км. | 1 |  |  |
| 61 | 13 | Совершенствовать повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе. | 1 |  |  |
| 62 | 14 | Учёт техники подъёма скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов. | 1 |  |  |
| 63 | 15 | Учёт техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Повторить подъём на склон. | 1 |  |  |
| 64 | 16 | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость. | 1 |  |  |
| 65 | 17 | Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м. | 1 |  |  |
| 66 | 18 | Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м. | 1 |  |  |
| 67 | 19 | Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования. | 1 |  |  |
| 68 | 20 | Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м. | 1 |  |  |
| 69 | 21 | Техника подъёмов и спусков. Эстафеты | 1 |  |  |
| 70 | 22 | Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м. | 1 |  |  |
| 71 | 23 | Подъем «полуелочкой»  Прохождение дистанции до 3,5 км | 1 |  |  |
| 72 | 24 | Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой. | 1 |  |  |
| 73 | 25 | Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. | 1 |  |  |
| 74 | 26 | Подъем «полуелочкой»  Прохождение дистанции до 3,5 км | 1 |  |  |
| 75 | 27 | Техника подъёмов и спусков. Эстафеты | 1 |  |  |
| 76 | 28 | Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом. | 1 |  |  |
| 77 | 29 | Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой. | 1 |  |  |
| 78 | 30 | Эстафеты. Итоги четверти | 1 |  |  |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 13 |  |  |
| 79 | 1 | Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока | 1 |  |  |
| 80 | 2 | Остановка мяча прыжком и в шаге | 1 |  |  |
| 81 | 3 | Передача двумя руками от груди в движении в парах | 1 |  |  |
| 82 | 4 | Передачи мяча в тройках с перемещением | 1 |  |  |
| 83 | 5 | Броски после ведения | 1 |  |  |
| 84 | 6 | Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол | 1 |  |  |
| 85 | 7 | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. | 1 |  |  |
| 86 | 8 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1 |  |  |
| 87 | 9 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. | 1 |  |  |
| 88 | 10 | Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача. | 1 |  |  |
| 89 | 11 | Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. | 1 |  |  |
| 90 | 12 | Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |
| 91 | 13 | Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. | 1 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 11 |  |  |
| 92 | 1 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 93 | 2 | ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка» | 1 |  |  |
| 94 | 3 | Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Учёт техники прыжка в высоту. Игра «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 95 | 4 | Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. | 1 |  |  |
| 96 | 5 | Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. | 1 |  |  |
| 97 | 6 | Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. | 1 |  |  |
| 98 | 7 | Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м. | 1 |  |  |
| 99 | 8 | Прыжки в длину с разбега, метание мяча. | 1 |  |  |
| 100 | 9 | Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча. | 1 |  |  |
| 101 | 10 | Медленный бег до 5 мин.  Учет метания мяча. | 1 |  |  |
| 102 | 11 | Подтягивание. Бег 1500 м. Итоги за год. | 1 |  |  |