Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 26
с углубленным изучением французского языка

«Рассмотрено»
на заседании методического объединения учителей эстетического цикла и физической культуры
Протокол № 1
от «29» 08 2017 года

Председатель методического объединения: Абоймова А.А

«Принято»
На заседании педагогического совета
Протокол № 9
от «30» 08 2017 года

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ № 26 с углубленным изучением французского языка
Семенова Е.Е.
Приказ № 48/17
от «1» 09 2017 года

Рабочая программа
По физической культуре
для 6-х классов

3 часа в неделю (всего 102 часа)

Составитель: учителя физической культуры
ГБОУ СОШ № 26 с углубленным
изучением французского языка
Зайцев Дмитрий Игоревич
Величко Михаил Алексеевич

2017 - 2018 уч. г

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 6 классов разработана в соответствии с

- требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, предъявляемых к результатам освоения основной образовательной программы (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями Приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1644);
- на основе Примерной программы по физической культуре(Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год)
- на основе УМК Виленский М. Я. Физическая культура. 5 – 9 кл., издательство Москва «Просвещение», год издания 2011г.

Назначение программы:

- для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;

- для педагогических работников ГБОУ школы №26 с углубленным изучением французского языка Невского района Санкт-Петербурга программа определяет приоритеты в содержании базового образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации общего образования;

- для администрации ГБОУ школы №26 с углубленным изучением французского языка Невского района Санкт-Петербурга программа является основанием для определения качества реализации общего базового образования.

Категория обучающихся: учащиеся 6-ых ГБОУ школы №26 с углубленным изучением французского языка Невского района Санкт-Петербурга

Сроки освоения программы: 1 год

Режим занятий: 3 часа в неделю

Объем учебного времени: 102 часов

Плановых контрольных уроков: 7

Форма контроля: упражнения с учётом овладения элементами техники, упражнения с учётом результата, тесты.

Содержание данной рабочей программы при трёх 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.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика). Если климатические условия не позволяют заниматься на улице, лыжная подготовка заменяется кроссовой - в зале.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников: (учебно-методического комплекса): А.П. Матвеев. Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват.

учреждений / А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2012, 2013. - 112 с. - (Академ. шк. учебник).ISBN 978-5-09-031134-2, А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. учреждений / А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2012. - 192 с. - (Академ. шк. учебник).ISBN 978-5-09-020923-6, Физическая культура. 8 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во « Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-346-02675-4, Физическая культура. 9 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во « Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - 978-5-346-02488-0.

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа имеет целью - 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 школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена на**:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования

целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной

молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:
   - ✓ история физической культуры
   - ✓ физическая культура (основные понятия)
   - ✓ физическая культура человека
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:
   - ✓ организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
   - ✓ оценка эффективности занятий физической культурой
3. «Физическое совершенствование»:
   - ✓ физкультурно-оздоровительная деятельность
   - ✓ спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; плавание; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

Учитывая вышеизложенное, учебное время на прохождение программного материала распределяется следующим образом:

При организации процесса обучения в раках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;
- информационно- коммуникативные;
- личностно-ориентированное;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с ФГОС ООО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для

удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

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

4) 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;

5) 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;

6) 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;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) 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;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) 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;

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

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) **у**мение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Реализация междисциплинарной программы "Формирование универсальных учебных действий»

Согласно ФГОС планируемые результаты освоения обучающимися ООП ООО уточняют и конкретизируют общее понимание образовательных результатов, в том числе метапредметных.

Достижение метапредметных результатов происходит в процессе реализации как программ по учебным предметам, так и междисциплинарных программ.

Реализация междисциплинарной программы "Формирование универсальных учебных действий»

Код	Планируемые результаты реализации междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий»
Личностные УУД	
Л1	осознание российской гражданской идентичности в совокупности когнитивного, ценностно-эмоционального и деятельностного компонентов
Л2	адекватная позитивная Я-концепция и самооценка
Л3	выраженная устойчивая мотивация к обучению и познавательной деятельности
Л4	готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений
Л5	ориентация в системе моральных норм и ценностей, готовность и способность к их выполнению
Регулятивные УУД	
Р1	целеполагание: 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
Р2	планирование: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач
Р3	контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата
Р4	коррекция: умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией
Р5	оценка: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения
Коммуникативные УУД	
К1	умение учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции
К2	умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение
К3	умение организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, работать в группе: определять цели и функции участников, способы взаимодействия; задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнёром; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра.
К4	умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации
К5	владение монологической формой речи
К6	владение диалогической формой речи
Познавательные универсальные учебные действия	
П1	умение осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий
П2	умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач
П3	умение осуществлять логические учебные действия:
П 3.1.	давать определение понятиям

П 3.2.	обобщать понятия (осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом)
П 3.3.	осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия
П 3.4.	осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций
П 3.5.	устанавливать причинно-следственные связи
П 3.6.	строить логическое рассуждение, делать умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и выводы
П4	умение формулировать проблемы и определять способы их решения

Планируемые результаты

Знания о физической культуре

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;

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

• 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 доврачебной 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, принёсших 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 технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;

• 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 лазания, прыжков и бега, плавания;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построении логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Содержание программы.

Основы знаний.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Воздушные ванны (*тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

Терминология спортивных игр. Правила и организация проведения соревнований. Техника б/п при проведение соревнований и занятий.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Терминология лёгкой атлетики. Помощь в судействе.

НАВЫКИ, УМЕНИЯ, РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Гимнастика.

Строевые упражнения – строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Висы и упоры – (М): махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом; (Д): наскоки прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа, вис присев.

Упражнения в равновесии (на бревне) – повороты на носках в полуприседе; из стойки поперёк соскок прогнувшись.

Акробатика – два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

Опорные прыжки – ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

Лазание - по канату способом «в три приема»; «в два приема».

Ритмическая гимнастика.

Преодоление полосы препятствий: комбинации из освоенных элементов в равновесии, лазании, перелезания, опорного прыжка, акробатических упражнений.

РДК – координации, гибкости, силы, скоростно – силовых.

Лёгкая атлетика.

Бег с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Бег до 3 км. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги» - отталкивание. Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на обе и одну ногу. Метание малых мячей в горизонтальную цель и на дальность с трёх шагов разбега. РДК – быстроты, выносливости, скоростно – силовых.

Спортивные игры.

- Волейбол – перемещения приставными шагами; передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперёд; приём мяча снизу на месте. РДК – ловкости, выносливости, скоростно – силовых.

- Баскетбол – ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест; ведение мяча шагом и бегом; бросок мяча от плеча после ведения.

-Футбол – удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; ведение мяча носком; остановка катящегося мяча подошвой; игра вратаря.

РДК – ловкости, выносливости, скоростно – силовых.

.

Кроссовая подготовка.

Бег с преодолением препятствий; дистанция до 3 км. РДК - выносливости.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 6-го класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

• основы истории развития физической культуры в России ;

• особенности развития избранного вида спорта;

• укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• коррекция осанки и телосложения;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

6-ой класс

п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		5»	4»	3»	5»	4»	3»
	Бег 60 м (сек.)	.8	0.4	1.1	0.3	0.6	1.2
	Бег 1500 м (мин./сек.)	.30	.50	.10	.00	.20	.40
	Бег 2000 м (мин./сек.)	Без учета времени					
	Прыжок в длину (см)	60	30	70	30	80	30
	Прыжок в высоту (см)	15	10	0	10	00	5
	Метание мяча 150 г (м)	6	9	1	3	8	5
	Подтягивание на высокой перекладине (раз)						
	Подтягивание на низкой перекладине (раз)				7	4	
	Бег на лыжах 2 км						

	(мин./сек.)	4.00	4.30	5.00	4.30	5.00	5.30
0	Бег на лыжах 3 км	Без учёта времени					
2	Кросс 1500 м (мин./сек.)	.00	.30	.50	.20	.50	.50

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 15 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); с 4-х шагов разбега совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, мост из положения стоя с помощью.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила 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.

Учебно-тематический план
программы «Физическая культура в 6-ом классе»

№ п,/п	Тема	Количество часов	В том числе		Форма контроля
			практических	с использ. ИКТ	
1	Основы знаний о физкультурной культуре	В процессе урока		1	Фронтальный опрос
2	Лёгкая атлетика	24	24	1	Страховка, коррекция движений, корректировка действий
3	Спортивные игр (волейбол)	15	15		Корректировка действий, соблюдение правил игры.
4	Спортивные игр (баскетбол)	15	15		Корректировка действий, соблюдение правил игры.
5	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	1	Страховка, коррекция движений, корректировка действий
6	Кроссовая подготовка	18	18		Оценка ЧСС до бега и после.
7	Спорт. игры (волейбол, футбол, баскетбол) на свежем воздухе.	12	12		Корректировка действий, соблюдение правил игры.
	ВСЕГО:	**105**	**105**	**4**	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата					Тема урока, содержание.	Тип урока	вид контроля	Планируемые результаты	Д/З
	План	Фактическая								
1						Техника б/п, техника низкого старта, РДК - выносливости	Вводный	Текущий	**Предметные :** *Пересказывать* тексты по истории физической культуры. *Понимать и раскрывать* связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. *Определять* и кратко *характеризовать* физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. *Осваивать* универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в	Комплекс утренней гимнастики
2						Низкий старт, бег 30м с высокого старта, РДК - выносливости	Комбинированный	Текущий		Отжимание
3						Техника низкого старта, прыжки в длину способом согнув ноги.	Совершенствования	Текущий		Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.
4						Техника низкого старта, прыжки в длину способом согнув ноги.	Совершенствования	Текущий		Комплекс ОРУ
5						Бег 30м, прыжки в длину, метание мяча с разбега.	Контрольный	М.: «5»-10.0с; «4»-10.6с; «3»-10.8с; Д.: «5»-10.4с; «4»-10.8с; «3»-11.2с.		Бег 10-12 мин
6						Бег 60м, прыжки в длину, метание, бег до 6-ти мин.	Комбинированный	Текущий		Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
7						Бег 60м, прыжки в длину, метание, бег до 6-ти мин.	Комбинированный	Текущий		Комплекс утренней гимнастики
8						Прыжки в длину с разбега, метание мяча с разбега.	Комбинированный	Текущий		Упражнение на пресс 20-25раз
9						Преодоление полосы	Учетный	Оценка техники		Отжимание

						препятствий, метание мяча на дальность.		прыжка в длину и метания мяча в цель	подвижных играх. *Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.* *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. *Проявлять* быстроту и ловкость во время подвижных игр. *Соблюдать* дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр. *Осваивать* технические действия из спортивных игр. *Моделировать* технические действия в игровой деятельности. *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. *Выявлять* ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. *Соблюдать* дисциплину и	
10						Преодоление полосы препятствий, метание мяча на дальность.	Комбинированный	Текущий		Комплекс ОРУ
11						Бег 1000м (дев.), 1500м (мальч.), РДК – выносливость.	Комбинированный	М.: «5»-5.00мин; «4»-5.30мин; «3»-6.00мин; Д.: «5»-5.30мин; «4»-6.00мин; «3»-6.20мин.		Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
12						Бег на выносливость, игры.	Комбинированный	Текущий		Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
13						Техника б/п, в/б, перемещения, передачи после набрасывания над собой.	Изучение нового материала	Текущий		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
14						В/б, перемещения, передачи после набрасывания над собой с набрасывания партнёра.	Комбинированный	Текущий		Упражнение на пресс 20-25раз
15						В/б, приём мяча снизу двумя руками, мяч набрасывает партнёр.	Совершенствования	Текущий		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
16						В/б, приём мяча снизу двумя руками, мяч набрасывает партнёр.	Совершенствования	Текущий		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
17						В/б, передача сверху и снизу с набрасывания партнёра через сетку.	Совершенствования	Текущий		Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
18						В/б, передача сверху и снизу с набрасывания партнёра через	Совершенствования	Текущий		Упражнение на пресс 20-25раз

						сетку.			правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. *Осваивать* умения выполнять универсальные физические упражнения. **Метапредметные :** Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Участвовать в диалоге на уроке. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления Осмысление правил игры. Умение объяснять свой выбор и игру. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Анализ игровой ситуации. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
19						В/б, передача в стену, передачи в парах, учебная игра.	Комплексный	Текущий		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
20						В/б, передача в стену, передачи в парах, учебная игра.	Комплексный	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах		Упражнение на пресс 20-25раз
21						В/б, передача в стену, передачи в парах, учебная игра.	Комплексный	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
22						В/б, передача в стену, передачи в парах, учебная игра.	Совершенствования	Текущий		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
23						В/б, передача в стену, передачи в парах, учебная игра.	Совершенствования	Текущий		Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
24						В/б, совершенствование передач, учебная игра.	Комплексный	Оценка техники приёма мяча двумя руками снизу в парах		Упражнение на пресс 20-25раз
25						В/б, совершенствование передач, учебная игра.	Совершенствования	Текущий		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
26						В/б, совершенствование передач, учебная игра.	Совершенствования	Текущий		Упражнение на пресс 20-25раз
27						В/б, совершенствование передач, учебная игра.	Совершенствования	Оценка техники нижней прямой подачи мяча		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
28						Техника б/п, повторение изученных акробатических	Комплексный	Текущий	**Предметные :**	Комплекс упражнений на развитие плечевого

						элементов.			*Пересказывать* тексты по истории физической культуры. *Понимать и раскрывать* связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. *Определять* и кратко *характеризовать* физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. *Осваивать* универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.* *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. *Проявлять* быстроту и ловкость	пояса.
29						Акробатические элементы, лазание по канату.	Изучение нового материала	Текущий		Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
30						Акробатические элементы, лазание по канату.	Совершенствования	Текущий		Упражнение на пресс 20-25раз
31						УГГ, кувырки вперёд - назад (2-3 слитно), лазание.	Совершенствования	Текущий		Упражнение на пресс 20-25раз
32						Акробатическая комбинация, лазание по канату.	Учетный	Оценка техники выполнения кувырков.		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
33						Акробатическая комбинация, лазание по канату.	Совершенствования	Текущий		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
34						Упр-я со скакалкой, акробатика, лазание.	Совершенствования	Текущий		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
35						Упр-я со скакалкой, акробатика, лазание.	Совершенствования	Текущий		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
36						Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину, лазание.	Изучение нового материала	Текущий		Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
37						Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину, лазание.	Совершенствования	Текущий		Упражнение на пресс 20-25раз
38						Висы и упоры на низкой перекладине, опорный прыжок.	Совершенствования	Текущий		Упражнение на пресс 20-25раз
39						Висы и упоры на низкой перекладине, опорный прыжок.	Совершенствования	Текущий		«Пистолет» (приседание на одной

									во время подвижных игр. *Соблюдать* дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр. *Осваивать* технические действия из спортивных игр. *Моделировать* технические действия в игровой деятельности. *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. *Выявлять* ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. *Соблюдать* дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. *Осваивать* умения выполнять универсальные физические упражнения. **Метапредметные** : Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	ноге) 10-12
40						Подъём переворотом с помощью, опорный прыжок.	Учетный	Оценка техники выполнения опорного прыжка		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
41						Упр-я на перекладине (комбинация), опорный прыжок.	Изучение нового материала	Текущий		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
42						Упр-я на перекладине (комбинация), опорный прыжок.	Совершен ствования	Текущий		Прыжки через скакалку.
43						Переворот в упор махом одной и толчком другой, подтягивание.	Совершен ствования	Текущий		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
44						Преодоление гимнастической полосы из 5-ти препятствий.	Комплекс ный	Текущий		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
45						Упр-я на низкой перекладане, полоса препятствий.	Комплекс ный	Текущий		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
46						Упр-я на низкой перекладане, полоса препятствий.	Комплекс ный	Текущий		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
47						РДК - силы, подтягивание, полоса препятствий.	Учетный	Лазание по канату на расстояние 4м, 5м, 6м.		Прыжки через скакалку.
48						РДК - силы, подтягивание, полоса препятствий.	Комплекс ный	Текущий		Подъем ног с медленным опусканием

									Участвовать в диалоге на уроке.	в упоре сидя 16 раз
49						Техника б/п, кроссовая подготовка	Комбинированный	Текущий	**Предметные :** *Пересказывать* тексты по истории физической культуры. *Понимать и раскрывать* связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. *Определять* и кратко *характеризовать* физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. *Осваивать* универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями в	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
50						Кроссовая подготовка	Совершенствования	Текущий		Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз
51						Кроссовая подготовка	Совершенствования	Текущий		Упор присев – упор лежа 14-16 раз
52						Кроссовая подготовка	Совершенствования	Текущий		Прыжки через скакалку.
53						Кроссовая подготовка	Учётный	Оценка техники лыжных ходов		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
54						Кроссовая подготовка	Совершенствования	Текущий		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
55						Кроссовая подготовка	Совершенствования	Текущий		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
56						Кроссовая подготовка	Совершенствования	Текущий		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
57						Кроссовая подготовка	Совершенствования	Текущий		Прыжки через скакалку.
58						Кроссовая подготовка	Совершенствования	Текущий		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
59						Кроссовая подготовка	Учётный	Оценка результата		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

60						Кроссовая подготовка	Совершенствования	Текущий	процессе учебной и игровой деятельности. *Проявлять* быстроту и ловкость во время подвижных игр. *Соблюдать* дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр. *Осваивать* технические действия из спортивных игр. *Моделировать* технические действия в игровой деятельности. *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. *Выявлять* ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. *Соблюдать* дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. *Осваивать* умения выполнять универсальные физические упражнения. **Метапредметные** : Формирование умений	Отжимание от пола
61						ОФП, кроссовая подготовка	Комбинированный	Текущий		Прыжки через скакалку.
62						ОФП, кроссовая подготовка	Совершенствования	Текущий		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
63						РДК - скоростной выносливости, эстфеты.	Совершенствования	Текущий		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
64						РДК - скоростной выносливости, эстфеты.	Совершенствования	Текущий		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
65						РДК - скоростной выносливости, эстфеты.	Совершенствования	Текущий		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
66						РДК - скоростной выносливости, эстфеты.	Совершенствования	Текущий		Прыжки через скакалку.
67						Техника б/п на б/б, упр-я в парах, броски и ловля мяча.	Изучение нового материала	Текущий		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
68						Передачи мяча в тройках с быстрым перемещением.	Комбинированный	Текущий		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
69						Передачи мяча в тройках с быстрым перемещением.	Комбинированный	Текущий		Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки-подъем согнутых ног 6-8 раз.
70						Эстафеты с элементами б/б,	Комбини	Текущий		Прыжок с

						учебная игра 3х3, 4х4.	рованный		осознанного построения речевого высказывания в устной форме Участвовать в диалоге на уроке. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления Осмысление правил игры. Умение объяснять свой выбор и игру. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Анализ игровой ситуации. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. **Личностные:** Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и	подтягиванием ног к груди
71						Передачи мяча в тройках с быстрым перемещением.	Комбини рованный	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока		Прыжки через скакалку.
72						Эстафеты с элементами б/б, учебная игра 3х3, 4х4.	Комбини рованный	Текущий		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
73						Передачи, ведение, броски по кольцу, учебная игра.	Изучение нового материала	Текущий		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
74						Броски по кольцу, ведение, передачи, эстафеты.	Комбини рованный	Текущий		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
75						Броски мяча по кольцу после ведения, учебная игра.	Комбини рованный	Текущий		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
76						Передачи, ведение, броски по кольцу, учебная игра.	Комбини рованный	Текущий		Прыжки через скакалку.
77						Броски мяча по кольцу после ведения, учебная игра.	Комбини рованный	Текущий		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
78						Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.	Изучение нового материала	Текущий		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
79						Техника б/п, прыжок способом перешагивание.	Комбини рованный	Текущий		Сгибание туловища - 20-22 раз (с незафиксированными ногами)

80						Прыжок в высоту с разбега, РДК - выносливости	Комбини рованный	Текущий	эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Бег до 10-15 мин.
81						Прыжок в высоту с разбега, РДК - выносливости	Комбини рованный	Текущий		Отжимание от пола 18-22 раз
82						Прыжок в высоту с разбега, РДК - выносливости	Изучение нового материала	Текущий	**Предметные :** *Пересказывать* тексты по истории физической культуры. *Понимать и раскрывать* связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. *Определять* и кратко *характеризовать* физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. *Осваивать* универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать* адекватные	Прыжки через скакалку.
83						Прыжок в высоту с разбега, РДК - выносливости	Комбини рованный	Текущий		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
84						Прыжок в высоту с разбега, РДК - выносливости	Комбини рованный	Текущий		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
85						Броски и ловля мяча, учебная игра 3х3, 4х4.	Комбини рованный	Текущий		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
86						Совершенствование элементов б/б, учебная игра.	Комбини рованный	Текущий		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
87						Совершенствование элементов б/б, учебная игра.	Учётный	Оценка техники прыжка в высоту		Прыжки через скакалку.
88						Совершенствование элементов б/б, учебная игра.	Комбини рованный	Текущий		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
89						Совершенствование элементов б/б, встречные эстафеты.	Комбини рованный	Текущий		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
90						Совершенствование элементов б/б, встречные эстафеты.	Комбини рованный	Текущий		Прыжки через скакалку.
91						Беговые упр-я, бег 60м, встречные эстафеты, спортивные	Комбини рованный	Текущий		Подъем ног с медленным опусканием

						игры.			решения в условиях игровой деятельности. *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. *Проявлять* быстроту и ловкость во время подвижных игр. *Соблюдать* дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр. *Осваивать* технические действия из спортивных игр. *Моделировать* технические действия в игровой деятельности. *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. *Выявлять* ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. *Соблюдать* дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. *Осваивать* умения выполнять универсальные физические упражнения.	в упоре сидя 16 раз
92						Беговые, прыжковые упр-я, прыжки в длину, метание, спортивные игры.	Комбини рованный	Текущий		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
93						Беговые, прыжковые упр-я, прыжки в длину, метание, спортивные игры, спортивные игры.	Комбини рованный	Текущий		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
94						Беговые, прыжковые упр-я, прыжки в длину, метание, спортивные игры.	Комбини рованный	Текущий		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
95						Беговые, прыжковые упр-я, прыжки в длину, метание, спортивные игры.	Комбини рованный	Текущий		Прыжки через скакалку.
96						Беговые, прыжковые упр-я, прыжки в длину, метание, спортивные игры.	Учётный	Оценка техники прыжка в длину		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
97						Беговые, прыжковые упр-я, прыжки в длину, метание, спортивные игры.	Комбини рованный	Текущий		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
98						Метание мяча на дальность, эстафеты, бег 500м, спортивные игры.	Комбини рованный	Текущий		Прыжки через скакалку.
99						Метание мяча на дальность, эстафеты, бег 1000м (Д), 1500м (Ю), спортивные игры.	Контроль ный	М.: «5»-10.0с; «4»-10.6с; «3»-10.8с; Д.: «5»-10.4с; «4»-10.8с; «3»-11.2с.		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
100						Совершенствование пройденного материала .	Комбини рованный	Текущий		Прыжок с подтягиванием колен к

									Метапредметные : Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Участвовать в диалоге на уроке. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления Осмысление правил игры.	груди 14-16 раз
101						Совершенствование пройденного материала .	Комбинированный	Текущий		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
102						Совершенствование пройденного материала ..	Контрольный	М.: «5»-5.00мин; «4»-5.30мин; «3»-6.00мин; Д.: «5»-5.30мин; «4»-6.00мин; «3»-6.20мин.		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

Темы для теоретической аттестации по физической культуре в 6 классах

6 класс			
1 четверть:	**2 четверть:**	**3 четверть:**	**4 четверть:**
Темы для письменных сообщений: • Физическое качество «выносливость». • Физическое качество «ловкость». • Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. • Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	Темы для письменных сообщений: • Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. • История возникновения и развития физической культуры. • Возрождение Олимпийских игр современности. • Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.	Темы для письменных сообщений: • Физическая работоспособность и ее влияние на занятия физическими упражнениями. • Физическое развитие. От чего оно зависит и как его определяют • Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр. • Правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.	Темы для письменных сообщений: • Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, на развитие его дыхания и кровообращения. • Содержание понятий «утомление» и «восстановление», способы оптимизации работоспособности • Характеристика основных компонентов здорового образа жизни. • Способы улучшения зрения.

Тесты по физической культуре
5-11 классы

1. **Под физической культурой понимается:**

А) часть культуры общества и человека;
Б) процесс развития физических способностей;
В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. **Результатом физической подготовки является:**

А) физическое развитие;
Б) физическое совершенство;
В) физическая подготовленность;
Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. **Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?**

А) **1908 год в Лондоне;**
Б) 1912 год в Стокгольме;
В) 1952 год в Хельсинки;
Г) 1928 год в Амстердаме.

4. **Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

А) координации движений;
Б) техники движений;
В**) быстроты реакции;**
Г) скоростной силы.

5. **Солнечные ванны лучше всего принимать:**

А) с 12 до 16 часов дня;
Б) **до 12 и после 16 часов дня;**
В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
Г) с 10 до 14 часов.

6. **К циклическим видам спорта относятся...:**

А) борьба, бокс, фехтование;
Б) баскетбол, волейбол, футбол;
В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
Г) метание мяча, диска, молота.

7. **Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?**

А) 1516 год в Германии;
Б) 1850 год в Англии;
В) 1896 год в Греции;
Г) 1869 год во Франции.

8. **Главной причиной нарушения осанки является:**

А) малоподвижный образ жизни;
Б) слабость мышц спины;
В) привычка носить сумку на одном плече;
Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

9. **Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:**

А) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);
Б) Иван Поддубный (борьба);
В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);
Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика).

10. **Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**

А) календарь соревнований;

Б) положение о соревнованиях;
В) правила соревнований;
Г) программа соревнований.
11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:
А) скоростных упражнениях;
Б) упражнениях «на гибкость»;
В) силовых упражнениях;
Г) упражнениях на «выносливость».
12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?
А) НХЛ;
Б) НБА;
В) МОК;
Г) УЕФА.
13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?
А) скоростной спуск;
Б) конькобежный спринт;
В) фристайл;
Г) лыжные гонки.
14. Что определяет техника безопасности?
А) навыки знаний физических упражнений без травм;
Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
В) правильное выполнение упражнений;
Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.
15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:
А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;
В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.
16.Какое определение не относится к основным свойствам мышц?
А) растяжение;
Б) сокращение;
В) эластичность;
Г) постоянность состояния.
17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:
А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;
Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;
В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
Г) определенным образом организованная двигательная активность.
18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?
А) 6- ти минутный бег;
Б) бег на 100 метров;
В) лыжная гонка на 3 километров;
Г) плавание 800 метров.
19. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

А) **42 км 195 м;**
Б) 32 км 195 м;
В) 50 км 195 м;
Г) 45 км 195 м.

20. Укажите в каком городе будут проходить летние Олимпийские игры 2008 года?
А) Гренобль (Франция);
Б) Токио (Япония);
В) Пекин (Китай);
Г) Сент-Луис (США).

21. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?

1. Упражнения «на выносливость».
2. Дыхательные упражнения.
3. Силовые упражнения.
4. Скоростные упражнения.
5. Упражнения «на гибкость».
6. Упражнения «на внимание».

А) 1.5;
Б) 3,5;
В) 2, 6;
Г) 3,4.5.

22. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...
А) по 8-16 циклов движений в серии;
Б) пока не начнется увеличиваться амплитуда движений;
В) до появления болевых ощущений;
Г) по 10 циклов в 4 серии.

23. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?
А) Жан Жак Руссо;
Б) Хуан Антонио Самаранч;
В) Пьер де Кубертен;
Г) Ян Амос Каменский.

24. Что такое адаптация?
А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
В) процесс восстановления;
Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

25. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?
А) **60-80;**
Б) 70-90;
В) 75-85;
Г) 50-70.

Отвечая на вопросы 26-30, необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение образует истинное высказывание. Подобранное слово впишите в бланке заданий.

26. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как
_____*соскок*_____

27. Временное снижение работоспособности принято называть
_____*утомляемость*_____

28. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки
_____

опоры называются

_____*упор*_____

29. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к
груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как

_____*группировка*_____

30. Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания,
сформированы и организованы по его закономерностям, называются

Физические упражнения

1-а, 2-в, 3-а, 4-в, 5-б, 6-в, 7-в, 8-б, 9-а, 10-б, 11-в, 12-в, 13-г, 14-б, 15-г, 16-г, 17-в, 18-б, 19-а, 20-в, 21-в, 22-в, 23-в, 24-а, 25-а,
26-соскок,
27-утомление,
28-упор,
29-группировка,
30-физическое упражнение.