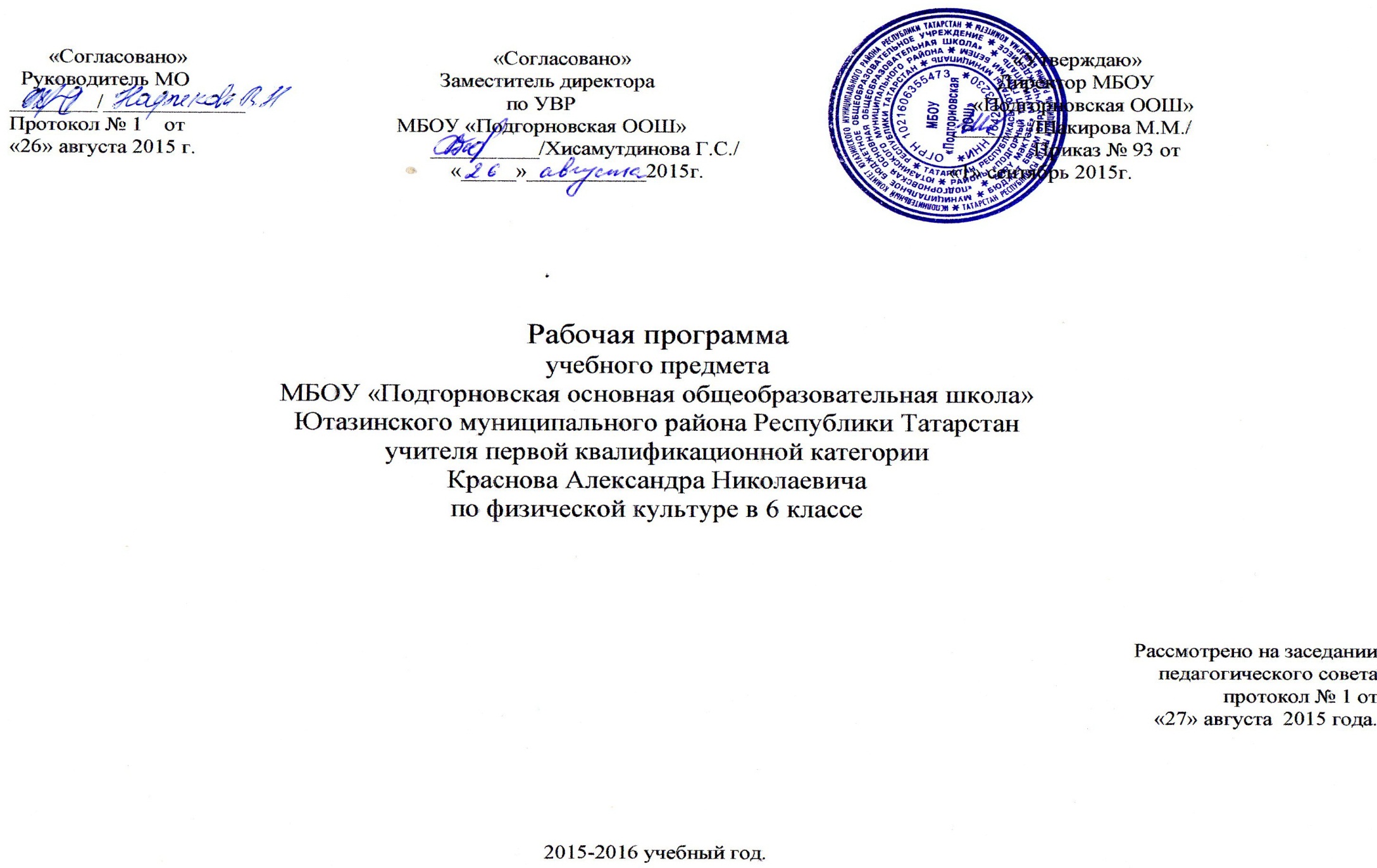
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Статус документа**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

- Образовательной программы МБОУ «Подгорновская ООШ»

- Базисного учебного плана РТ.

- Учебного плана МБОУ «Подгорновская ООШ» за 2015-2016 учебный год;

- положения школы «О рабочей программе педагога»,

- Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 №80-ФЗ;

- Приказ Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004 г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

- Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования;   - Сборник  нормативных документов. Физическая культура - Москва: Дрофа, 2004;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г.№30-51-197/20;

- О введении зачётов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985г. №317;

- Методическое письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного  учебного плана»; - Комплексная программа физического воспитания, 1 − 11 классы. Авторы: В.И. Лях,

А.А. Зданевич. − М: «Просвещение», 2010г.

- Указ Президента РФ В.В.Путина от 24 марта 2014 года № 172 о введении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» для 5-9 классов** составлена в соответствии с требованиями федерального компонента, а также на основе комплексной программой по физическому воспитанию разработанной В.И.Ляхом и А.А.Зданевичем.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Физкультурно-оздоровительная деятельность характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На уроках физической культуры с 1-9 классы даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью реализуются за счёт комплексов упражнений, направленных и содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).

Спортивно-оздоровительная деятельность соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. На уроках школьники приобретают сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Физическое совершенствование со спортивной направленностью в нашей школе реализуется за счет подвижных игр, проводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, (например, мини-футбол), вызывающих определенный интерес у учащихся. В связи с тем, что материально-техническая база не позволяет в полной мере изучение программного материала по плаванию, поэтому уроки по плаванию проводятся в форме теоретических занятий, с изучением основных способов плавания при помощи имитационных упражнений.

Способы физкультурно-спортивной деятельности раскрывают способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

**Цели:**

-формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Место предмета в базисном учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации 3 часа в неделю с I по IX классы.

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

**В познавательной деятельности:**

- использование наблюдений, измерений и моделирования;

- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

- исследование несложных практических ситуаций.

**В информационно-коммуникативной деятельности:**

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

- умение составлять планы и конспекты;

- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

**В рефлексивной деятельности:**

- самостоятельная организация учебной деятельности;

- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;

- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;

- владение умениями совместной деятельности.

Итоговый контроль проводится в форме зачета.

Объем программы – 105 часов в год.

**ЦЕЛЬ ОБРАЗОВАНИЯ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

**Освоение основ физической деятельности с общефизической и спортивно оздоровительной направленностью.**

**ЗАДАЧИ:**

Оздоровительные:

**·       Укрепление здоровья.**

**·        Содействие нормальному физическому развитию.**

**·       Расширение функциональных возможностей организма.**

Образовательные:

**·       Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей**

**·       Обучение жизненно важных двигательных умениям и навыкам**

**·       Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.**

**·       Формирование знаний и способностей развития      физических качеств. Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой**

**·       Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований**

**·       Развитее функциональных возможностей организма основных физических качеств скоростных, силовых и скоростно-силовых   способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.**

            Воспитательные:

**·       Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья.**

**·       Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.**

Сформированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания среднего (полного) образования по физической культуре и отражают основные направления   педагогического процесса по формированию физической культуры личности, теоретическую, практическую и физическую подготовку школьников

**Распределение учебного времени прохождения программного материала** **по физической культуре для 6 класса.**

**Базовая часть: 88 часов**

*Основы знаний о физической культуре - в процессе урока*

***Спортивные игры (баскетбол): 9 часов***

***Спортивные игры (волейбол): 9 часов***

***Гимнастика: 12 часов***

***Лёгкая атлетика: 18 часов***

***Кроссовая подготовка: 12 часов***

***Лыжная подготовка: 27 часов***

***Плавание: 6 часов.***

**Вариативная часть: 18 часов**

***Футбол: 18 часов***

**Содержание программного материала**

**Основы знаний о физической культуре:**

История Олимпийского движения в дореволюционной России. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Техника двигательных действий.

**Легкая атлетика.**

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, правила поведения на спортивной площадке. Техника низкого старта. Техника движения рук в беге. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги. Техника стартового разгона. Бег на дистанцию 3х15м. Низкий старт 2х30м. Прыжок в длину с разбега. Бег на 60 м с низкого старта на результат. Бег на средние и длинные дистанции. Эстафетный и кроссовый бег. Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Техника прыжка в высоту способом "перешагивание". Прыжок в высоту способом "ножницы". Метание мяча в горизонтальную цель шириной 1х1м с расстояния 8 м. Бег на 1200 м на результат.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

Строевые упражнения. Перестроение в колонны. Висы, упоры, соскоки. Прыжок через гимнастического козла. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Лазанье по канату. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи, повороты на 90о. Упражнения с большими и малыми мячами. Лазанье по канату. Упражнения с большими и малыми мячами.

**Лыжная подготовка.**

Техника безопасности при лыжной подготовке. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Одновременный бесшажный и двухшажный шаги. Одновременный одношажный ход. Скольжение с подседанием на опорной ноге, выпад с подседанием. Отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Скольжение с отталкиванием двумя палками. Техника подъёмов на лыжах. Подъём на склоне "ёлочкой". Подъём на склоне "ёлочкой". Торможение на лыжах техникой "плугом". Торможение на лыжах техникой "плугом". Прохождение дистанции на лыжах 3,5 км на результат.

**Спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол.**

Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной вперёд. Обучение приёму мяча снизу двумя руками. Техника приёма верхней подачи. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Отработка освоенных элементов (приём, передача, подача).

Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры, стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком и спиной вперёд. Ловля и передача, мяча двумя руками на месте и в движении. "В парах, тройках". Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте. Ведение мяча по прямой. Бросок мяча в корзину с места и с двух шагов. Отбор мяча. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам

Техника безопасности при игре в мини-футбол. Стойка игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Перемещение в стойке. Освоение ударов по футбольному мячу. Техника ведения футбольного мяча. Отработка ударов по воротам. Техника защиты ворот. Игра вратаря. Отработка ударов по воротам. Игра в мини-футбол по упрощённым правилам.

**Плавание.**

Основные способы плавание: вольный стиль, на спине, брасс.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см |
|  | Подтягивания на перекладине- мальчики, из виса лёжа –девочки (количество раз) |
|  | Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз |
| К выносливости | Бег 1500 м, мин. |
| К координации | Челночный бег 3/10 м.,с |
|  | Броски малого мяча в стандартную мишень, м |

**График прохождения учебной программы**

**Образовательной области «Физическая культура»**

*1 четверть*: 27 час

Лёгкая атлетика - 9 часов

Кроссовая подготовка – 6 часов

Мини-футбол – 12 часов

*2 четверть:* 21 час

Гимнастика – 12 часов

Баскетбол – 9 часов

*3 четверть:* 30 часов

Лыжная подготовка – 27 часов

Мини-футбол -3 часа

*4 четверть:* 27 часов

Мини-футбол – 3 часа

Волейбол – 9 часов

Лёгкая атлетика – 9часов

Кроссовая подготовка – 6часов

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

**ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ**

*В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:*

**Знать/понимать**

роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь**

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Тематическое планирование**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | № уро  ка | Элементы содержания | Контр  упраж | Дата  провед. | | | |
| план | факт | | |
| 1 четверть. | | | | | | |
| 1 | 1 | Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Высокий старт. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. |  |  |  | | |
| 2 | 2 | Бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. |  |  |  | | |
| 3 | 3 | Бег с ускорением 50-60 метров. Высокий старт до 15 м. Эстафеты. |  |  |  | | |
| 4 | 4 | Бег на результат 60 м., специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. |  |  |  | | |
| 5 | 5 | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 м. |  |  |  | | |
| 6 | 6 | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель. Специальные беговые упражнения. |  |  |  | | |
| 7 | 7 | Прыжок в длину с разбега зачёт. Метание малого мяча в цель. Специальные беговые упражнения | з |  |  | | |
| 8 | 8 | Способы закаливания. Бег 500 м в равномерном темпе. Развитие выносливости. |  |  |  | | |
| 9 | 9 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. |  |  |  | | |
| 10 | 10 | Равномерный бег 10 минут подвижные игры. Развитие выносливости. |  |  |  | | |
| 11 | 11 | Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. |  |  |  | | |
| 12 | 12 | Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. |  |  |  | | |
| 13 | 13 | Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. |  |  |  | | |
| 14 | 14 | Бег по пересечённой местности 1500 метров. Подвижные игры. |  |  |  | | |
| 15 | 15 | Бег по пересечённой местности 2000 метров- зачёт. Развитие выносливости. | з |  |  | | |
| 16 | 16 | Мини-футбол: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения. |  |  |  | | |
| 17 | 17 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Учебная игра. |  |  |  | | |
| 18 | 18 | Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. |  |  |  | | |
| 19 | 19 | Удары по воротам на точность попадания в цель. Учебная игра. |  |  |  | | |
| 20 | 20 | Выбивание и отбор мяча. Игра вратаря. Учебная игра. |  |  |  | | |
| 21 | 21 | Комбинации из освоенных элементов (ведения, удара по воротам). Учебная игра. |  |  |  | | |
| 22 | 22 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | з |  |  | | |
| 23 | 23 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра. |  |  |  | | |
| 24 | 24 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |  |  |  | | |
| 25 | 25 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра. |  |  |  | | |
| 26 | 26 | Комбинации из освоенных элементов (ведения, удара по воротам). Учебная игра. |  |  |  | | |
| 27 | 27 | Подвижные игры по выбору детей. |  |  |  | | |
| 2 четверть. | | | | | | |
| 28 | 1 | Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись - мальчики, смешанные висы - девочки. |  |  |  | | |
| 29 | 2 | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Различные висы. Подтягивания. Развитие силовых способностей. |  |  |  | | |
| 30 | 3 | Строевые упражнения. Подтягивания – зачёт. Различные виды висов. Подвижные игры. |  |  |  | | |
| 31 | 4 | Упражнения в равновесии. Передвижения по наклонной ограниченной площадке. Развитие скоростно-силовых способностей. | з |  |  | | |
| 32 | 5 | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Эстафеты. |  |  |  | | |
| 33 | 6 | Переноска партнёра на спине. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно- силовых способностей. |  |  |  | | |
| 34 | 7 | Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей. |  |  |  | | |
| 35 | 8 | Строевые упражнения. Вскок в упор присев с разбега. Подвижные игры. |  |  |  | | |
| 36 | 9 | Опорный прыжок – зачёт. Прыжки на скакалке. Развитие силы и гибкости. |  |  |  | | |
| 37 | 10 | Строевой шаг. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. |  |  |  | | |
| 38 | 11 | Формирование правильной осанки. Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения лёжа. Лазание по канату. Прыжки на скакалке. | з |  |  | | |
| 39 | 12 | Акробатическое соединение из 5 элементов. Лазание по канату в 3 приёма развитие координации. |  |  |  | | |
| 40 | 13 | Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Баскетбол: стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху в парах. |  |  |  | | |
| 41 | 14 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини –баскетбол. |  |  |  | | |
| 42 | 15 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Правила игры в баскетбол. |  |  |  | | |
| 43 | 16 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Терминология баскетбола. | з |  |  | | |
| 44 | 17 | Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Терминология баскетбола. |  |  |  | | |
| 45 | 18 | Передача мяча в тройках в движении. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |  |  | | |
| 46 | 19 | Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение. |  |  |  | | |
| 47 | 20 | Перехват мяча. Штрафные броски. Учебная игра. |  |  |  | | |
| 48 | 21 | Комбинации из освоенных элементов (ведения, удара по воротам). Учебная игра. |  |  |  | | |
| 3 четверть. | | | | | | |
| 49 | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Формирование навыков передвижения на лыжах, построения, перестроения. | з |  |  | | |
| 50 | 2 | Значение занятий физкультурой на воздухе зимой. На учебном круге попеременный двухшажный ход. Дистанция 2000 м. |  |  |  | | |
| 51 | 3 | Одновременно двухшажный ход по учебной лыжне. Дистанция до 2000 м. |  |  |  | | |
| 52 | 4 | Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Торможение «плугом». Катание со склонов. |  |  |  | | |
| 53 | 5 | Одновременно-бесшажный ход. Дистанция 2500 м. |  |  |  | | |
| 54 | 6 | Спуски со склонов в различных исходных положениях, подъёмы «лесенкой», «ёлочкой». Дистанция до 2500 м. |  |  |  | | |
| 55 | 7 | Ходьба по дистанции до 3000 м. в среднем темпе. Спуски со склона с поворотами «плугом». |  |  |  | | |
| 56 | 8 | Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Встречная лыжная эстафета 100 м. Спуски со склонов в парах. |  |  |  | | |
| 57 | 9 | Лыжные гонки на 1 км. Спуски со склона без палок в «воротца». Совершенствование одновременно – бесшажного хода. |  |  |  | | |
| 58 | 10 | Круговая эстафета по 150 м. Дистанция по учебной лыжне до 3000 м. в среднем темпе. |  |  |  | | |
| 59 | 11 | Подъём на небольшой склон скользящим шагом. Повороты «плугом» на спуске. Совершенствование одновременно-двухшажного хода. |  |  |  | | |
| 60 | 12 | Спуски со склона в парах, тройках, взявшись за руки. Дистанция до 3 км в среднем темпе. |  |  |  | | |
| 61 | 13 | Лыжные гонки на 1 км-зачёт. Свободное катание с горок. |  |  |  | | |
| 62 | 14 | Эстафета с этапом до 200 м. Свободное катание с горок. |  |  |  | | |
| 63 | 15 | Одновременно двухшажный ход по учебной лыжне. Дистанция до 2500 м. |  |  |  | | |
| 64 | 16 | Лыжные гонки на 2000 км. Спуски со склона без палок в «воротца». Совершенствование одновременно – бесшажного хода. |  |  |  | | |
| 65 | 17 | Подъём на небольшой склон скользящим шагом. Повороты «плугом» на спуске. Совершенствование одновременно-двухшажного хода. |  |  |  | | |
| 66 | 18 | Одновременно-бесшажный ход. Дистанция 2500 м. |  |  |  | | |
| 67 | 19 | Одновременно двухшажный ход по учебной лыжне. Дистанция до 2000 м. |  |  |  | | |
| 68 | 20 | Попеременный двухшажный ход. Дистанция 2000 м. |  |  |  | | |
| 69 | 21 | Спуски со склонов в различных исходных положениях, подъёмы «лесенкой», «ёлочкой». Дистанция до 2500 м | з |  |  | | |
| 70 | 22 | Спуски со склона в парах, тройках, взявшись за руки. Дистанция до 3 км в среднем темпе. |  |  |  | | |
| 71 | 23 | Игры: «Быстрый лыжник», «Меткий стрелок», «Хозяин горы». |  |  |  | | |
| 72 | 24 | Круговая эстафета по 150 м. Дистанция по учебной лыжне до 3000 м. в среднем темпе. |  |  |  | | |
| 73 | 25 | Лыжные гонки на 2000 км. |  |  |  | | |
| 74 | 26 | Дистанция до 3 км в среднем темпе. |  |  |  | | |
| 75 | 27 | Подвижные игры на санках. |  |  |  | | |
| 76 | 28 | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в футболе. Учебная игра. Общая физическая подготовка. |  |  |  | | |
| 77 | 29 | Техника ударов по мячу и остановок мяча. |  |  |  | | |
| 78 | 30 | Техника ведения мяча в футболе. Удары по воротам. Развитие координационных способностей |  |  |  | | |
| 4 четверть | | | | | |
| 79 | 1 | Техника нападения и защиты. Учебная игра. Развитие силовых способностей. |  |  |  | | |
| 80 | 2 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в футбол | з |  |  | | |
| 81 | 3 | Освоение тактики игры в футбол. Общая физическая подготовка. |  |  |  | | |
| 82 | 4 | Волейбол: стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Игра по упрощённым правилам. |  |  |  | | |
| 83 | 5 | Приём мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощённым правилам. |  |  |  | | |
| 84 | 6 | Стойки и передвижения игрока передачи мяча сверху и снизу. Игра по упрощённым правилам. |  |  |  | | |
| 85 | 7 | Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Учебная игра. |  |  |  | | |
| 86 | 8 | Приёмы и передачи мяча. Подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. |  |  |  | | |
| 87 | 9 | Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам. |  |  |  | | |
| 88 | 10 | Стойки и передвижения игрока. Верхняя и нижняя передачи. Подачи. Учебная игра. |  |  |  | | |
| 89 | 11 | Тактика свободного нападения. Подачи. Игра по упрощённым правилам . общая физическая подготовка. | з |  |  | | |
| 90 | 12 | Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Учебная игра. |  |  |  | | |
| 91 | 13 | Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции 30 м. |  |  |  | | |
| 92 | 14 | Высокий старт 20 м, бег по дистанции 40 м. Специальные беговые упражнения. |  |  |  | | |
| 93 | 15 | Высокий старт 15-30 м , финиширование. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. |  |  |  | | |
| 94 | 16 | Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений. | з |  |  | | |
| 95 | 17 | Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на заданное расстояние. |  |  |  | | |
| 96 | 18 | Метание теннисного мяча на дальность. Прыжок в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |  | | |
| 97 | 19 | Челночный бег 3/10 м. Бег со средней скоростью 700 метров. Развитие координационных способностей. |  |  |  | | |
| 98 | 20 | Челночный бег 4/9 метров. Бег со средней скоростью 800 м. | з |  |  | | |
| 99 | 21 | Прыжок в длину с места. Бег на средние дистанции. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |  | | |
| 100 | 22 | Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. |  |  |  | | |
| 101 | 23 | Равномерный бег до 10 минут. Развитие выносливости. |  |  |  | | |
| 102 | 24 | Равномерный бег до 12 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. |  |  |  | | |
| 103 | 25 | Равномерный бег до 15 минут. Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости. |  |  |  | | |
| 104 | 26 | Бег 2000 метров. Развитие выносливости. | з |  |  | | |
| 105 | 27 | Спортивные игры по выбору детей. |  |  |  | | |

**Критерии оценок успеваемости учащихся на уроках по физической культуре.**

Оценочные нормативы по физической культуре разработаны в соответствии с нормативными требованиями программы “Физическая культура для учащихся 1–11-х классов” Москва. Просвещение 1996 г.

При оценке техники выполнения двигательного действия руководствуются следующими критериями:

**Отметка “5**”:двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, обучающий овладел формой движения; в играх проявил должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

**Отметка “4”:**двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений: в играх учащийся не проявил должной активности, ловкости.

**Отметка “3”:**двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно (или вяло), недостаточно уверенно), допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся был малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

**Отметка “2”:**двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся не обнаружил должной активности, расторопности, умение играть в коллективе (команде).

**Отметка “1”:** отказ обучающего выполнить двигательное действие без уважительной причины или он совсем не смог выполнить упражнение.

Контроль за физической подготовкой учащихся проводится два раза в учебный год по всем тестам (осенью и весной) и три раза по тем упражнениям, которые можно провести в зале (в сентябре, в конце декабря и в мае). Ведется карта учета динамики прироста показателей развития физических качеств учащихся (таблица  № 1).

Учащимся, имеющим хороший и отличный уровень физического развития, рекомендуются занятия в спортивных секциях школы, ДЮСШ и другие формы занятий. Учащимся, имеющим средний и низкий уровень физического развития, даются задания на развитие определенных двигательных навыков, рекомендуются самостоятельные занятия.

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, за исключением выполнения учебного норматива в противопоказанных им видах физических упражнениях.

**Учебно-методическое обеспечение**

**Техническое обеспечение:**

Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, мячи резиновые, мячи набивные (1-2 кг), мячи для метания (150 г), бревно гимнастическое, скакалки, скамейки гимнастические, палки гимнастические, обручи, лыжи, палки лыжные, ботинки лыжные, гимнастическое покрытие, маты гимнастические, спортивные снаряды (козёл, конь, мостик, перекладина, брусья, канат), секундомер, измерительная рулетка, стойки для прыжков в высоту, гантели, волейбольная сетка, баскетбольные щиты.

**Учебники и методические пособия:**

1. Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И., Физическая культура: учебник для учащихся 5-6-7 классов.- М.: Просвещение, 2001
2. Лях В.И., Физическое воспитание учащихся 4, 5, 6 классов.- М., 1997
3. Настольная книга учителя физической культуры/ под ред. Л.Б. Кофмана.-М.,2000
4. Физкультура : методика преподавания. Спортивные игры/ под ред. Э. Найминова.-М.,2001
5. Методика преподавания гимнастики в школе.- М.,2000
6. Лёгкая атлетика в школе/ под ред. Г.Х. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого.-М.,1998
7. Урок в современной школе/ под ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков.- М., 2004
8. Журнал «Физическая культура в школе» 1994-2009