

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большетиганская основная общеобразовательная школа»
Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено

Руководитель МО

_____/Ахметзянова И.Р./

Протокол № 1 от 29.08.2018г.

Согласовано

Заместитель директора по УВР

МБОУ « Большетиганская ООШ»

_____/Сайфутдинова А.Н./ 29.08.2018г.

Утверждено

Директор МБОУ «Большетиганская ООШ»



_____/Галимов И.Н./

Приказ №58 от 31.08.2018г.

Рабочая программа по физической культуре
для 5-9 класса

Составили: Галимова Асия Бадертдиновна

учитель физической культуры, первой квалификационной категории,

Галимов Илгиз Нургалимович учитель физической культуры, высшей квалификационной категории.

Рассмотрено на заседании педагогического совета протокол № 1 от 31.08.2018г.

2018г.

Рабочая программа по предмету разработана в соответствии с:

- Основной образовательной программой основного общего образования в соответствии с ФГОС МБОУ «Большетиганская ООШ»;
- Учебным планом МБОУ «Большетиганская ООШ» на 2018-2019 г.;
- Локальным актом МБОУ «Большетиганская ООШ» об утверждении структуры рабочей программы.

Планируемые результаты изучения предмета 5 класс

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в начальной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее- частное -конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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;
- 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 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, аргументированно 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.

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.

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.
- 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 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 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.

Содержание учебного предмета

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

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

1.2. Социально-психологические основы.

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.

1.3. Культурно-исторические основы.

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

1.4. Приемы закаливания.

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правша, дозировка).

1.5. Подвижные игры.

Волейбол Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Бадминтон Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по бадминтону. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игровых заданий.

Футбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Лыжная подготовка.

Попеременный двухшажный ход; Одновременный бесшажный ход; Одновременный двухшажный ход; коньковый ход; спуски в основной стойке.

1.9 Плавание: кроль на груди и спине; повороты на груди и на спине.

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		Класс
		5
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Плавание	3
2	Вариативная часть	27
2.1	Баскетбол, бадминтон	22
2.2	Футбол	5
2.3	Заключительный урок (подведение итогов)	1
	Итого	105

Планируемые результаты изучения предмета 6 класс

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в начальной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее- частное -конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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;
- 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 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, аргументированно 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.

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.

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.
- 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 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 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.

Содержание учебного предмета

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

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

1.2. Социально-психологические основы.

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.

1.3. Культурно-исторические основы.

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

1.4. Приемы закаливания.

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правша, дозировка).

1.5. Подвижные игры.

Волейбол Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Бадминтон Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по бадминтону. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игровых заданий.

Футбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Лыжная подготовка.

Попеременный двухшажный ход; Одновременный бесшажный ход; Одновременный двухшажный ход; коньковый ход; спуски в основной стойке.

1.9 Плавание: кроль на груди и спине; повороты на груди и на спине.

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
-------	----------------------------	------------------

		Класс
		6
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Плавание	3
2	Вариативная часть	27
2.1	Баскетбол, бадминтон	22
2.2	Футбол	5
2.3	Заключительный урок (подведение итогов)	1
	Итого	105

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
	Легкая атлетика 11			

1	Олимпийские игры древности и современности. История легкой атлетики. Вводный инструктаж по технике безопасности во время занятий физической культурой. Старт с опорой на одну руку. Высокий старт 10-15м.	1		
2	Закрепить старт с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. Бег 30 м.	1		
3	Скоростной бег до 40м. Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину с места.	1		
4	Учить метанию мяча с 2-3 шагов разбега. Техника старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину.	1		
5	Бег 60 м. Совершенствовать прыжок в длину с разбега и метание мяча. Бег в медленном темпе до 6 мин.	1		
6	Совершенствовать метание мяча. Прыжок в длину с разбега.	1		
7	Полоса препятствий. Метание мяча с разбега на дальность. Эстафеты.	1		
8	Повторить старты. Преодоление полосы препятствий. Бег в медленном темпе .Спортивная ходьба.	1		
9	Повторить технику метания мяча и прыжка в длину с разбега. Бег до 1000м.	1		
10	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000м.	1		
11	Метание на заданное расстояние. Метание на дальность. Бег 1000м.	1		
Гимнастика с элементами акробатики 18				
12	Техника безопасности на уроках гимнастики ,ее история. Повторение акробатических элементов IV класса.	1		
13	Учить кувырку назад в группировке. Совершенствовать кувырки вперед.	1		
14	Перестроение из одной шеренги в две-три. Закрепить кувырок назад. Лазание по канату.	1		
15	Совершенствовать кувырки вперед и назад. Повторить стойку на лопатках перекатом назад.	1		
16	Проверка техники 2-3 кувырков вперед. Совершенствовать технику кувырка назад и стойки на лопатках.	1		
17	Совершенствовать лазание по канату. Разучить акробатическое соединение.	1		
18	Учёт техники кувырка назад. Совершенствовать лазание по канату в 2 приёма.	1		
19	Учить передвижению по рейке гимнастической скамейки приставными шагами.	1		
20	Проверить стойку на лопатках перекатом назад. Игра – эстафета с мячом. Подтягивание.	1		
21	Лазание по канату в два приёма. Акробатическое соединение.	1		
22	Учить соскоку прогнувшись. Лазание по канату – количество метров. Эстафета со скакалками.	1		

23	Упражнения в равновесии. Перестроения в две и четыре шеренги. Эстафеты с мячом.	1		
24	Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты.	1		
25	Учить опорному прыжку: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры с набивными мячами.	1		
26	Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки. Закрепить опорный прыжок.	1		
27	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Повторить висы.	1		
28	Совершенствовать опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	1		
Спортивные игры (волейбол) 18				
29	Основы знаний. История волейбола. Правила техники безопасности в волейболе. Правила игры. Стойка игрока, передвижения, передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1		
30	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками в парах и тройках через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1		
31	Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Совершенствование Нижней прямой подачи. Встречные эстафеты.	1		
32	Совершенствование нижней прямой подачи. Передача мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	1		
33	Освоение техники прямого нападающего удара. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
34	Контрольный урок. Передача мяча сверху двумя руками в парах 10-15 раз. Закрепление техники нижней прямой подачи мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
35	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
36	Контрольный урок. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
37	Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование комбинации из освоенных элементов: нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола	1		
38	Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование комбинации из освоенных элементов: нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола	1		

39	Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Совершенствование Нижней прямой подачи. Встречные эстафеты.	1		
40	Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Совершенствование Нижней прямой подачи. Встречные эстафеты.	1		
41	Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Совершенствование Нижней прямой подачи. Встречные эстафеты.	1		
42	Контрольный урок. Нижняя прямая подача. Овладение организаторскими умениями. Использование разученных упражнений, подвижных игр в самостоятельных занятиях физкультурой.	1		
43	Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Совершенствование Нижней прямой подачи. Встречные эстафеты.			
44	Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Совершенствование Нижней прямой подачи. Встречные эстафеты.			
45	Игра мини-волейбол.			
46	Игра мини-волейбол.			
Лыжная подготовка 18				
47	Т.Б.Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.	1	.01	
48	Закрепить подъём ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью.	1		
49	Повторить подъём и спуск. Пройти 2км. со средней скоростью.	1		
50	Учить торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью.	1		
51	Закрепить торможение плугом. Пройти 2км с применением изученных ходов.	1		
52	Техника подъёма и спуска. Совершенствовать торможение плугом.	1		
53-54	Совершенствовать торможение. Пройти 1,5км.	1		
55	Катание с горки. Техника торможения плугом.	1		
56	Катание с горки. Пройти дистанцию 2,5км.	1		
57	Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 1км.	1		

58	Пройти 1км с переменной скоростью, использованием ходов.	1		
59	Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики.	1		
60	Повторное прохождение отрезков на скорость. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1		
61	Основные способы передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 1 км.	1		
62-63	Одновременный бесшажный ход. Подъём «елочкой». Спуск средней стойке.	2		
64-65	Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики. Катание с горки.	2		
Мини-футбол 5				
66	ТБ. Организация и планирование самостоятельных занятий.ЗОЖ. Способы двигательной(физкультурной) деятельности. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещение в стойке.	1		
67	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1		
68	Удары по воротам на точность. Игра в парах: «отними мяч» Мини-футбол.	1		
69	Комбинация из освоенных элементов. Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.	1		
70	Ведение мяча по прямой с изменением направления. обыгрыш сближающихся противников, финты. Контрольный урок по футболу.	1		
Спортивные игры (баскетбол) 14				
71	ТБ.Основные правила игры в баскетбол.Стойки игрока и перемещения.Основы знаний. Дыхание во время выполнения физ.упражнений.Учить ведению мяча змейкой правой и левой рукой.	1		
72	Бег до 3мин. Повторить элементы баскетбола.	1		
73	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	1		
74	Эстафеты баскетболистов. Поднимание туловища-30с.	1		
75	Учить передаче мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, после ведения. Эстафеты.	1		
76	Учить передаче мяча двумя руками после ведения.	1		
77	Закрепить передачу от плеча.	1		
78	Защитная стойка.	1		
79	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1		
80	Остановка в два шага. Вырывание мяча.	1		

81	Передача с одной рукой от плеча. Бросок после ведения	1		
82	Передача с одной рукой от плеча. Бросок после ведения	1		
83	Бросок одной рукой от плеча с места.	1		
84	Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1		
Бадминтон 8				
85	История возникновения бадминтона. Техника безопасности. Правила игры в бадминтон.	1		
86	Правила игры бадминтон. Имитационные упражнения.	1		
87	Подачи в бадминтоне.	1		
88	Удары в бадминтоне. Игры с воланом.	1		
89-90	Совершенствование техники подачи в парах. Совершенствование техники приема подачи. Одиночные встречи со счетом до 11 очков..	2		
90-92	Реакция организма на различные физические нагрузки . Одиночные встречи со счетом до 11 очков..	2		
Легкая атлетика 10				
93	Правила поведения на занятиях физическими упражнениями, при проведении туристских походов.Профилактика травматизма,требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и сортивной одежде.Бег 30 м. Эстафеты с этапом до 100м.	1		
94	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Игра «Перестрелка»	1		
95	Прыжки в длину с разбега и с места. Эстафета с палочкой с этапом до 100м.	1		
96	Прыжки в высоту с разбега.	1		
97	Бег 1000 м. Эстафеты с предметами.	1		
98	Комплексы физкультминуток. Бег в медленном темпе.	1		
99	Равномерный бег на 800 м, ОРУ на развитие выносливости.	1		

100	Бег на короткие дистанции(спринт) 30,60м.	1		
101	Бег на длинные дистанции 1000м.	1		
102	Равномерный бег на 800 м, ОРУ на развитие выносливости. Подвижные игры	1		
	Плавание 3			
103	Правила техники безопасности при плавании в открытых водоемах. Техника основных способов (кроль на груди)	1		
104	Виды и стили плавания. Закаливание организма.	1		
105	Теория: Основные этапы развития физической культуры в России. Подведение итогов за год.	1		

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ урок а	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
	Легкая атлетика	11		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности во время занятий физической культурой. Старт с опорой на одну руку. Высокий старт 10-15м.	1		
2	Закрепить старт с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. Бег 30 м.	1		
3	Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину с места.	1		
4	Учить метанию мяча с 2-3 шагов разбега. Техника старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину.	1		
5	Бег 60 м. Совершенствовать прыжок в длину с разбега и метание мяча. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1		
6	Совершенствовать метание мяча. Прыжок в длину с разбега.	1		
7	Полоса препятствий. Метание мяча с разбега на дальность. Эстафеты.	1		
8	Повторить старты. Преодоление полосы препятствий. Бег в медленном темпе до 10 мин.	1		
9	Повторить технику метания мяча и прыжка в длину с разбега. Бег до 11 мин.	1		
10	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000м.	1		
11	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000м.	1		
	Гимнастика 18			
12	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов V класса.	1		
13	Учить кувырку назад в группировке. Совершенствовать кувырки вперёд.	1		
14	Перестроение из одной шеренги в две-три. Закрепить кувырок назад. Лазание по канату.	1		
15	Совершенствовать кувырки вперёд и назад. Повторить стойку на лопатках перекатом назад.	1		

16	Проверка техники 2-3 кувырков вперёд. Совершенствовать технику кувырка назад и стойки на лопатках.	1		
17	Совершенствовать лазание по канату. Разучить акробатическое соединение.	1		
18	Учёт техники кувырка назад. Совершенствовать лазание по канату в 2 приёма.	1		
19	Учить передвижению по рейке гимнастической скамейки приставными шагами.	1		
20	Проверить стойку на лопатках перекатом назад. Игра – эстафета с мячом. Подтягивание.	1		
21	Лазание по канату в два приёма. Акробатическое соединение.	1		
22	Учить соскоку прогнувшись. Лазание по канату – количество метров. Эстафета со скалками.	1		
23	Упражнения в равновесии. Перестроения в две и четыре шеренги. Эстафеты с мячом.	1		
24	Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты.	1		
25	Учить опорному прыжку: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры с набивными мячами.	1		
26	Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки. Закрепить опорный прыжок.	1		
27	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Повторить висы.	1		
28	Совершенствовать опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	1		
Спортивные игры 18				
29	Правила техники безопасности в волейболе .Правила игры. Стойка игрока, передвижения, передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1		
30	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками в парах и тройках через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1		
31	Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Совершенствование Нижней прямой подачи. Встречные эстафеты.	1		
32	Совершенствование нижней прямой подачи. Передача мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками.Игра по упрощенным правилам.	1		
33	Освоение техники прямого нападающего удара. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
34	Контрольный урок. Передача мяча сверху двумя руками в парах 10-15 раз. Закрепление техники нижней прямой подачи мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
35	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча Учебная игра по упрощенным правилам.	1		

36	Контрольный урок. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
37	Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование комбинации из освоенных элементов: нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола	1		
38	Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование комбинации из освоенных элементов: нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола	1		
39	Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Совершенствование Нижней прямой подачи. Встречные эстафеты.	1		
40	Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Совершенствование Нижней прямой подачи. Встречные эстафеты.	1		
41	Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Совершенствование Нижней прямой подачи. Встречные эстафеты.	1		
42	Контрольный урок. Нижняя прямая подача. Овладение организаторскими умениями. Использование разученных упражнений, подвижных игр в самостоятельных занятиях физкультурой.	1		
43	Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Совершенствование Нижней прямой подачи. Встречные эстафеты.			
44	Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Совершенствование Нижней прямой подачи. Встречные эстафеты.			
45	Игра мини-волейбол.			
46	Игра мини-волейбол.			
Лыжная подготовка 18				
47	Т.Б. Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.	1	.01	
48	Закрепить подъём ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью.	1		

49	Повторить подъём и спуск. Пройти 2км. со средней скоростью.	1		
50	Учить торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью.	1		
51	Закрепить торможение плугом. Пройти 2км с применением изученных ходов.	1		
52	Техника подъёма и спуска. Совершенствовать торможение плугом.	1		
53-54	Совершенствовать торможение. Пройти 1,5км.	1		
55	Катание с горки. Техника торможения плугом.	1		
56	Катание с горки. Пройти дистанцию 2,5км.	1		
57	Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 2км.	1		
58	Пройти 2км с переменной скоростью, использованием ходов.	1		
59	Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики.	1		
60	Повторное прохождение отрезков на скорость. Попеременный душажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1		
61	Основные способы передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 1 км.	1		
62-63	Одновременный бесшажный ход. Подъём «елочкой». Спуск средней стойке.	2		
64-65	Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики. Катание с горки.	2		
	Мини-футбол 5			
66	ТБ. Организация и планирование самостоятельных занятий. ЗОЖ. Способы двигательной(физкультурной) деятельности. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещение в стойке.	1		
67	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1		
68	Удары по воротам на точность. Игра в парах: «отними мяч» Мини-футбол.	1		
69	Комбинация из освоенных элементов. Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.	1		
70	Ведение мяча по прямой с изменением направления. обыгрыш сближающихся противников, финты. Контрольный урок по футболу.	1		

	Спортивные игры 14			
71	Учить ведению мяча змейкой правой и левой рукой.	1		
72	Бег до 3мин. Повторить элементы баскетбола.	1		
73	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	1		
74	Эстафеты баскетболистов. Поднимание туловища-30с.	1		
75	Учить передаче мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, после ведения. Эстафеты.	1		
76	Учить передаче мяча двумя руками после ведения.	1		
77	Закрепить передачу от плеча.	1		
78	Защитная стойка.	1		
79	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1		
80	Остановка в два шага. Вырывание мяча.	1		
81	Передача с одной рукой от плеча. Бросок после ведения	1		
82	Передача с одной рукой от плеча. Бросок после ведения	1		
83	Бросок одной рукой от плеча с места.	1		
84	Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1		
	Бадминтон 8			
85	История возникновения бадминтона. Техника безопасности. Правила игры в бадминтон.	1		
86	Правила игры бадминтон. Имитационные упражнения.	1		
87	Поддачи в бадминтоне.	1		
88	Удары в бадминтоне. Игры с воланом.	1		
89-90	Совершенствование техники подачи в парах. Совершенствование техники приема подачи. Одиночные встречи со счетом до 11 очков..	2		
90-92	Реакция организма на различные физические нагрузки . Одиночные встречи со счетом до 11 очков..	2		
	Легкая атлетика 10			

93	Бег 30 м. Эстафеты с этапом до 100м.	1		
94	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Игра «Перестрелка»	1		
95	Прыжки в длину с разбега и с места. Эстафета с палочкой с этапом до 100м.	1		
96	Прыжки в высоту с разбега.	1		
97	Бег 1000 м. Эстафеты с предметами.	1		
98	Комплексы физкультминуток. Бег в медленном темпе.	1		
99	Равномерный бег на 800 м, ОРУ на развитие выносливости.	1		
100	Бег на короткие дистанции(спринт) 30,60м.	1		
101	Бег на длинные дистанции 1000м.	1		
102	Равномерный бег на 800 м, ОРУ на развитие выносливости. Подвижные игры	1		
	Плавание 3			
103	Правила техники безопасности при плавании в открытых водоемах. Техника основных способов (брасс)	1		
104	Виды и стили плавания. Закаливание организма.	1		
105	Подведение итогов за год.	1		

