

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Москвы  
"Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 1239"

**Рабочая программа по физической культуре  
6 класс  
102 часа в год**

**УМК**

**Погадаев Г.И. Физическая культура 5-9 классы: рабочая программа.-  
М.:Дрофа,2012г.**

**Матвеев А.П. Физическая культура 5-9 классы: рабочая программа.-  
М.:Просвещение,2012г.**

Автор-составитель:

Голдабин А. В.  
учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория

Москва 2015/2016 учебный год

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС второго поколения на основе рабочей программы “ Физическая культура 5-9 кл ” Погадаев Г.И. и разработана в соответствии с положениями Закона “Об образовании”.

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования.

**Целью** образования в области физической культуры является формирование у школьников 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. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся 5 класса ориентируется на решение следующих **задач**:

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В результате освоения содержания учебного материала по физической культуре учащиеся по окончании пятого класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Требование к качеству освоения программного материала**

#### ***Знать (понимать):***

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- Основные показатели физического развития.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

**Уметь:**

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Демонстрировать уровень физической подготовленности**

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

## ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Требования к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» предназначены для оценки успешности овладения программным материалом и устанавливают минимальное содержание образования, которое должно быть освоено каждым учащимся, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

5 класс

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти свойства проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накоплению необходимых знаний, в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов.

Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

### ***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим 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, определению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

### ***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, соблюдать 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 эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение сохранять её при разнообразных формах движения и передвижений;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, готовить их к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) разными способами, в изменяющихся внешних условиях;

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретённые при освоении содержания предмета «Физическая культура» универсальные способности необходимы не только при изучении других образовательных дисциплин, но и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

***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 решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, убедительно доводить её до собеседника.

***В области познавательной культуры:***

- понимание физической культуры как явления, способствующего развитию целостной личности человека, его 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 и высокую творческую активность;

- 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 целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***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, освоение 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 трудовой культуры:***

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

***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

5 КЛАСС

Теоретический раздел

*(информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности)*

Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни. Характеристика видов дыхания (брюшное, грудное, смешанное). Значение питания для жизнедеятельности организма человека. Предупреждение простудных

заболеваний в разное время года, при различной температуре и влажности воздуха.  
Планирование двигательного режима на один день.  
Олимпийские чемпионы, проживающие в городе, районе, области, стране.  
Историческая справка об одном из видов плавания, включённых в Олимпийские игры. Организация тренировочной и игровой деятельности с группой одноклассников до 5—7 человек (упражнения на развитие гибкости и других физических качеств, народные игры). Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями, направленный на определение уровня двигательной подготовленности с учётом индивидуальных особенностей и состояния здоровья.  
Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Требования к внешнему виду, одежде и обуви во время занятий.

### Практический раздел

*(формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни)*

Методико-практические занятия предусматривают овладение учащимися умениями осознанного выполнения физических упражнений, направленных на развитие физических качеств, в ходе тренировочной и игровой деятельности с учётом состояния их здоровья и возможностей.

При проведении методико-практических занятий целесообразно придерживаться следующей схемы: учитель заблаговременно даёт учащимся задание для обдумывания и высказывания собственных суждений на занятии; во время занятия учитель напоминает методы деятельности, а при необходимости и объясняет их; учащиеся практически под наблюдением учителя воспроизводят соответствующие приёмы и способы действий; под руководством учителя проводятся обсуждение и занятия, в ходе которых вырабатываются индивидуальные рекомендации по практическому применению способов и приёмов, укрепляющих здоровье и содействующих общему развитию.

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЧАСТЬ

*(физическая культура для практического применения приобретённых знаний и умений в повседневной жизни)*

#### *Лёгкая атлетика*

**Бег.** Повторный бег с максимальной интенсивностью (в полную силу) с высокого старта с опорой на одну руку на 10—30 м (3—6 раз). Повторный бег с интенсивностью выше средней на 100—200 м. Бег с высоким подниманием бедра, захлёстыванием голени, махом прямых ног вперёд с максимальной частотой движений на месте (без упора, в упоре о гимнастическую стенку) и по разметкам с

постепенным увеличением длины каждого шага, одинаковой длины, с постепенным уменьшением каждого шага. Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 мин. Бег в режиме умеренной интенсивности до 2000 м (*девочки*) и до 2500 м (*мальчики*) с высокого старта. Челночный бег 3 × 10 м (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш). Эстафеты с передачей палочки (этапы до 30 м).

**Прыжки в длину.** Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Прыжки в длину с места толчком двух ног на заданное и максимальное расстояние 8—10 раз. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: подбор индивидуальной скорости и длины разбега (10-20 беговых шагов); определение контрольной отметки за 6 беговых шагов от бруска для отталкивания; последний шаг перед отталкиванием (короче предыдущего на 20—40 см); сочетание разбега с толчком и полётом (угол взлёта 15—30 градусов); движения в полёте для поддержания равновесия и правильного приземления; приземление (положение сидя в полёте, выход вперёд или падение в сторону). Прыжки в длину на результат (3 попытки при 9 и более участниках; 6 попыток при 8 и менее участниках).

**Метания.** Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Метание с места, с укороченного (4—6 шагов) и полного (8—12 шагов) разбега различных предметов (мячей, камней, палок и т. д., весом от 50 до 200 г) в вертикальную и горизонтальную цели, на дальность. Метание малого мяча с разбега на дальность по коридору 10 м: подбор оптимальной скорости и длины разбега; определение контрольной метки для последних 5 бросковых шагов; положение ног, рук, туловища на первом, втором, третьем, четвёртом (скрестном) и пятом шаге (во время выполнения бросковых шагов). Метание мяча массой 140-160 г и диаметром 58—62 мм с разбега на результат (3 попытки).

Гимнастика с элементами акробатики

**Строевые упражнения.** Повторение учебного материала начальной школы. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и наоборот на месте и в движении.

**Комплексы упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих** для отдельных мышечных групп для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячом, скакалкой, стулом, гантелями весом от 0,5 кг каждая).

**Лазанье по канату (шесту)** в три и два приёма с переходом с одного каната на другой на высоту до 3 м с учётом запаса сил на спуск.

**Акробатические упражнения.** Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа, стоя. Произвольная акробатическая комбинация (не менее 4 упражнений).

Плавание

Специальные плавательные упражнения для освоения способов «кроль на груди» и «кроль на спине». Старты из воды и с тумбочки. Плавание кролем на груди и спине от 12 до 50 м.



Выполнение учебного норматива по плаванию. Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр.

**Подвижные игры.** «Встречные старты», «Ловля парами», «Прыжок за прыжком», «Передал — садись», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Удочка простая и командная», «Тяни за булавы» и др.

**Народные игры** подбираются учителем с учётом состава классов, готовности учащихся к их проведению, местных традиций.

**Баскетбол.** Остановка прыжком. Бросок мяча одной рукой с места. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Сочетание разученных элементов.

**Волейбол.** Стойка игрока. Передвижение. Верхняя передача мяча. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами.

**Футбол.** Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма. Передвижения вратаря.

## Тематическое планирование

№	Раздел, тема программы	Кол ичес тво часо в	Основные виды учебной деятельности	Планируемые результаты обучения (предметные)	Оценка достижений планируемых результатов обучения
I.	<b>Знания о физической культуре</b> ( в процессе уроков)				
1.	История физической культуры	1	Получают практику пересказа текстов об истории Олимпийских игр и традициях олимпийского движения.	<b>Знать (понимать):</b> -Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения	<b>Тестирование</b>
2.	Базовые понятия физической культуры	3	Узнают понятие " физическое развитие" и как происходит изменение его показателей. Измеряют индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами. Определяют основные признаки правильной и неправильной осанки. Учатся определять соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития). Получают знания о проведении самостоятельных занятий по профилактике нарушений осанки, планирование их в режиме учебного дня и учебной недели.	<b>Знать (понимать):</b> -Основные показатели физического развития. -Правила составления комплексов упражнений.	<b>Тестирование</b>
3.	Физическая культура человека	2	Узнают о режиме дня, о его основном содержании и правилах планирования, об утренней зарядке и её влиянии на работоспособность, о правилах выбора и дозировки физических упражнений. Учатся составлять комплексы упражнений, физкультминутки. Узнают о правилах закаливания организма способами обтирания, обливания, душ, правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.	<b>Знать (понимать):</b> -Основное содержание режима дня. - Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений. -Правила закаливания организма способами	<b>Тестирование, составление комплексов УГГ, проведение физкультминутки на оценку.</b>

				обтирания, обливания, душ. -Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.	
II	<b>Способы двигательной ( физкультурной) деятельности</b> ( в процессе уроков)				
1.	Организация и проведение занятий физической культурой	5	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений	<b>Уметь:</b> -Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт. пауз. -Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкульт. пауз.	<b>Составление индивидуальных комплексов УГГ, проводить с классом зарядку на оценку.</b>
2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	Получают знания о способах самоконтроля за состоянием и самочувствием организма. Учатся правильно измерять пульс и проводить ортостатическую пробу.	<b>Уметь:</b> - Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.	
II I.	<b>Физическое совершенствование - 68</b>				
	<i>1. Физкультуру- оздоровительная деятельность</i>	В процессе уроков	Выполняют комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития, комплексы упражнений для коррекции телосложения, комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток, комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	<b>Уметь:</b> - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений, комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	<b>Проводить комплексы упражнений на оценку.</b>

<p><i>2. Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i></p>				
<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p><b>8</b></p>	<p><i>Организующие команды и приёмы:</i> Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперёд (назад) в группировке; кувырок вперёд ноги скрестно с последующим поворотом на 180 °; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие и танцевальные движения (мягкий, высокий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки). Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p><b>Уметь:</b> - выполнять строевые упражнения. - Выполнять акробатические комбинации</p>	<p><b>Выполнять строевые упражнения и акробатические комбинации на оценку.</b></p>
<p>Лёгкая атлетика</p>	<p><b>16</b></p>	<p>Высокий старт. Бег ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p><b>-Уметь</b> выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами. -выполнять легкоатлетические упражнения</p>	<p><b>Сдача контрольных нормативов на оценку.</b></p>
<p>Спортивные игры</p>	<p><b>34</b></p>	<p><b>Баскетбол:</b> Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p><b>Уметь:</b> - Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, - играть по правилам.</p>	

		<p><b>Волейбол:</b> Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.</p> <p><b>Футбол:</b> Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперёд; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъёма стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения общей физической подготовки.</p>		
3. Спортивно оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью	(за счёт 2 тем 3 раздела)			
Гимнастика		<p>Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперёд (назад) в группировке; кувырок вперёд ноги скрестно с последующим поворотом вперёд; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперёд прыжком с места, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперёд в упор присев).</p> <p>Вольные упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные</p>	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять строевые упражнения.</li> <li>- Выполнять акробатические и гимнастические комбинации</li> </ul>	

		<p>позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).</p> <p>Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>		
Лёгкая атлетика	<p>Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег на короткие (30м и 60м) и средне учебные дистанции. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание»</p> <p>Метание малого мяча на дальность и в цель.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>	<p><b>- Уметь</b></p> <p>выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами.</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения</p> <p>-метать малый мяч на дальность.</p>		
Спортивные игры	<p><b>Баскетбол:</b> Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения в основной стойке; передвижение приставными шагами с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после</p>	<p><b>Уметь:</b></p> <p>- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе,</p> <p>- играть по правилам.</p>		

			<p>ведения. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> <p><b>Волейбол:</b> Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и в левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.</p> <p>Упражнения специальной физической и тактической подготовки.</p> <p><b>Футбол:</b> Упражнения без мяча: Бег «змейкой» и «восьмёркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней и внешней частью подъёма стопы; удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини- футбол по правилам.</p> <p>Упражнения специальной физической и тактической подготовки</p>		
4	<i>Кроссовая подготовка</i>	<b>10</b>	<p>Кроссовый бег и бег по пересеченной местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах.</p>	<p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы по кроссовой подготовке.</p>	<p><b>Сдача контрольных нормативов.</b></p>

			<p>Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением.  Многоскоки , спрыгивание-запрыгивание на месте и с продвижением вперед.  Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.</p>		
5	<i>Плавание</i>	<b>34</b>	<p>Учатся плаванию вольным стилем, плаванию способом кроль на груди-спине, формирование способов плавания через игру, плаванию способом баттерфляй. Выполняют упражнения специальной и физической подготовки, анаэробные упражнения.</p>	<p><b>Организовывать</b> самостоятельные занятия по плаванию, составлять их содержание.</p>	<p><b>Сдача контрольных нормативов.</b></p>
<b>Итого</b>		<b>102</b>			



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА**

Лепёшкин В. А. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2006.

Муравьёв В. А., Назарова Н. Н. Гармония физического развития детей и подростков: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2008.

Погадаев Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2010.

Погадаев Г. И., Мишин Б.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2010.

Погадаев Г. И. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2006.

### **УЧЕБНО-НАГЛЯДНЫЕ ПОСОБИЯ**

«Общие положения техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом».

«Упражнения для рук и плечевого пояса».

«Наклоны вперёд, назад и в стороны».

«Повороты и круговые движения туловища».

«Приседания, прыжки, упражнения в упоре».

«Махи ногой, выпады и пружинистые покачивания».

«Упражнения в парах лицом друг к другу».

«Упражнения в парах спиной друг к другу».

### **ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ**

Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура».

Аудиозаписи для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников.

#### **ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

Телевизор с универсальной подставкой.

Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок.

Радиомикрофон (петличный).

Мегафон.

Мультимедийный компьютер с акустическими колонками, микрофоном и наушниками, пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).

Сканер.

Принтер лазерный.

Копировальный аппарат.

Цифровая видеокамера.

Цифровая фотокамера.

Мультимедиапроектор.

Экран на штативе или навесной.

#### **УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Гимнастика

Стенка гимнастическая.

Козёл гимнастический.

Канат для лазания с механизмом крепления.

Мосты гимнастические подкидные.

Скамейки гимнастические жёсткие.

Скамейки гимнастические мягкие.

Комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания).

Скамья атлетическая вертикальная.

Скамья атлетическая наклонная.

Стойка для штанги.

Штанги тренировочные.

Гантели наборные.

Коврики гимнастические.

Станок хореографический.

Маты гимнастические.

Мячи набивные (1, 2, 3 кг).

Мячи малые (теннисные).

Скакалки гимнастические.

Мячи малые (мягкие).

Палки гимнастические.

Обручи гимнастические.

Коврики массажные.

Секундомер настенный с защитной сеткой.

Пылесос для уборки зала и спортивного инвентаря.

Сетка для переноса малых мячей.

Лёгкая атлетика

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места.

Рулетка измерительная (10; 50 м).

Номера нагрудные.

Спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой.

Мячи баскетбольные.

Сетка для переноски и хранения мячей.

Жилетки игровые с номерами.

Стойки волейбольные универсальные.

Сетка волейбольная.

Мячи волейбольные.

Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей.

Табло перекидное.

Ворота для мини-футбола.

Сетка для ворот мини-футбола.

Мячи футбольные.

Номера нагрудные.

Компрессор для накачивания мячей.

Туризм

Палатки туристские (двухместные).

Рюкзаки туристские.

Комплект туристский бивуачный.

Измерительные приборы

Пульсометр.

Шагомер электронный.

Комплект динамометров ручных.

Динамометр становой.

Ступенька универсальная (для степ-теста).

Тонометр автоматический.

Весы медицинские с ростомером.

Средства первой помощи

Аптечка медицинская.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ИНВЕНТАРЬ**

Доска аудиторная с магнитной поверхностью (передвижная).

### **СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ**

Спортивный зал игровой и спортивный зал гимнастический с раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми и туалетами для мальчиков и девочек.

Зоны рекреации для проведения динамических пауз (перемен).

Кабинет учителя, включающий в себя рабочий стол, стулья,

сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды.

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования со стеллажами и контейнерами.

### **ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)**

Легкоатлетическая дорожка.

Сектор для прыжков в длину.

Игровое поле для футбола (мини-футбола).

Площадка игровая баскетбольная.

Площадка игровая волейбольная.

Гимнастический городок.

## ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ АКТЫ

### И НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

Конституция Российской Федерации (последняя редакция).

Закон Российской Федерации «Об образовании» (последняя редакция).

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (последняя редакция).

Федеральный государственный стандарт основного общего образования.

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года.

Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006—2015 годы».

## УМК

Погадаев Г.И. Физическая культура 5-9 классы: рабочая программа.- М.: Дрофа, 2012г.

Матвеев А.П. Физическая культура 5-9 классы: рабочие программы.- М.: Просвещение, 2012г.

*Погадаев Г. И.* Физическая культура. 5—6 классы: учебник. — М.: Дрофа, 2012.

*Погадаев Г. И.* Физическая культура. 7—9 классы: учебник. — М.: Дрофа, 2012.

*Погадаев Г. И.* Физическая культура. 5—9 классы: методическое пособие.— М.: Дрофа, 2012.