

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №42 имени Эшрефа Шемьи-заде»
Муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым

РАССМОТРЕНО На заседании МО учителей физической культуры, ОБЖ, технологии (протокол от «13» 08.2020г № 5) Руководитель МО учителей физической культуры, ОБЖ. Е.Н.Шафиева	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ №42 им.Эшрефа Шемьи-заде» _____ З.Р.Менсеитова «__» _____ 2020г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «СОШ №42 им.Эшрефа Шемьи-заде» _____ Э.Э.Османова Приказ от «__» __.2020г. №__
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
на 2020/2021 учебный год
базовый уровень
5 – Б класса
Основное общее образование

Учитель: Шафиева Елена Николаевна, высшая категория

Количество часов в год: 68

Количество часов в неделю: 2

Рабочая программа составлена на основе региональной комплексной программы по физическому воспитанию 1-11кл (авторы: Огаркова А.В., Пищаева О.А., Вареников А.М., Плохая С.И., Кондратенко В.В., Бердина Е.А.), утвержденной Министерством образования. Науки и молодежи Республики Крым от 26.08.2015

Симферополь
2020

I. Пояснительная записка

Количество недельных часов: 2

Количество часов в год: 68

Уровень программы: базовый

Тип программы: типовая

Учебник: Физическая культура 5 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2012. - 192 с. - (Академический школьный учебник) ISBN 978-5-09-031134-2.

Нормативные документы, определяющие содержание программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012 №273-ФЗ (статьи 5, 14),
- Федеральный закон «О языках народов Российской Федерации» от 02. 07. 2013 №185-ФЗ (статьи 2, 6, 9, 10).
- Федеральный закон от 05.05.2014 г. N 84-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов - Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1529 от 28.12.2015г. «О внесении изменений в федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию при реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства Образования и науки РФ от 31.03.2014 №253»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.07.2015 №734 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам - образовательными программами начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 № РЖ-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»;
- Региональная комплексная программа по физическому воспитанию 1-11кл (авторы: Огаркова А.В., Пищаева О.А., Вареников А.М., Плохая С.И., Кондратенко В.В., Бердина Е.А.), утвержденной Министерством образования. Науки и молодежи Республики Крым от 26.08.2015
- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за

организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

- Методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации (Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования от 27.11.2015 № 08-2228)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №198 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10» Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"
- Приказ от 26.01.2016 г. № 38 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального и общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253
- Учебный план Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «СОШ №42 имени Эшрефа Шемьи-заде» на 2020/2021 учебный год.
-

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

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры в него входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана (основы знаний о физической культуре, спортивные игры - волейбол, баскетбол, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика)

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы и включает в себя виды программного материала: баскетбол и футбол

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование

планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное»

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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 ис-

пользование 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.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

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

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области физической культуры:

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

1. самоопределение
2. смыслообразование
3. нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания
4. осознание ответственности за общее дело
5. следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям
6. самооценка на основе критерия успешности
7. адекватное понимание причин успеха / неуспеха в учебной деятельности

Коммуникативные УУД

1. планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками
2. выражение своих мыслей с достаточной полнотой и точностью
3. аргументация своего мнения и позиции в коммуникации
4. учет разных мнений, координирование разных позиций
5. использование критериев для обоснования своего суждения
6. разрешение конфликтов
7. достижение договоренностей и согласование общего решения
8. постановка вопросов
9. управление поведением партнер

Регулятивные УУД

1. Целеполагание,
2. волевая саморегуляция,
3. коррекция,
4. оценка качества и уровня усвоения.
5. Контроль в форме сличения с эталоном.

6. Планирование промежуточных целей с учетом результата
7. выполнение пробного учебного действия
8. фиксирование индивидуального затруднения в пробном действии

Познавательные универсальные действия:

1. целеполагание
2. анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия, классификация
3. извлечение необходимой информации из текстов
4. использование знаково-символических средств
5. осознанное и произвольное построение речевого высказывания
6. подведение под понятие
7. определение основной и второстепенной информации
8. постановка и формулирование проблемы
9. структурирование знаний
10. моделирование и преобразование моделей разных типов (предметы, схемы, знаки и т.д.)
11. самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели
12. поиск и выделение необходимой информации
13. выбор наиболее эффективных способов решения задач
14. планирование
15. прогнозирование
16. выдвижение гипотез и их обоснование
17. установление причинно-следственных связей
18. самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера на основе метода рефлексивной самоорганизации
19. построение логической цепи рассуждений, доказательство
20. моделирование и преобразование моделей разных типов
21. выполнение действий по алгоритму
22. доказательство
23. выведение следствий
24. самостоятельное создание алгоритмов деятельности
25. рефлексия способов и условий действия
26. контроль и оценка процесса и результатов деятельности

III. Содержание учебного предмета

1. «Знания о физической культуре»

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении 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. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и олимпийского спорта. Воздушные (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные), солнечные ванны (правила, дозировка).

2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

3.Физическое совершенствование.

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (12ч). Организующие команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, акробатическая комбинация (кувырки в группировке, перекувырки, стойка на лопатках, стилизованные ходьба и бег, стилистические оформленные общеразвивающие упражнения. Подвижные, народные игры, эстафеты. Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки). Прыжки на скакалке. Упражнения с гимнастическим обручем. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (14ч). История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний. Бег 30м; бег 60м (старт, стартовый разбег; бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м.; эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); подвижные игры для развития скоростных способностей. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; подвижные игры с элементами метаний.

Кроссовая подготовка (12ч). Значение оздоровительного бега. Дыхание. Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр. Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10 мин; бег 1000м; преодоление препятствий; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости.

Спортивные игры (30ч)

Баскетбол (8ч). История развития баскетбола. Основные правила игры. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Правила техники безопасности. Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча на месте и в движении; «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) после ведения или ловли. Индивидуальная техника защиты; тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола («Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «передал – садись» и т.д.).

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков мяча (мини баскетбольного или волейбольного) в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди (девочки), стоя сбоку на расстояние 1,5м от щита (количество попаданий): мальчики девочки	3 3	2 2	1 1
передача мяча в начерченный на стене круг (диаметр 60см) на уровне груди ученика с расстояния 3м: мальчики девочки	5 4	3 2	2 1

Волейбол (12ч). Техника безопасности. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Физиологические основы воспитания физических качеств. Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами); передача мяча сверху 2-мя руками (имитация передачи мяча на месте, над собой на месте, в движении, и после перемещения, в парах, через сетку); прием мяча снизу 2-мя руками (имитация приема мяча на месте после перемещения, в парах, тройках, прием мяча брошенного партнером, прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола); нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену, подача через сетку); прямой нападающий удар (н/у) (имитация н/у на месте, и с 3-х шагов по неподвижному мячу, после подбрасывания мяча партнером).

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча над собой двумя руками сверху мальчики девочки	5 4	4 3	3 2
Прием мяча снизу над собой мальчики девочки	5 4	4 3	3 2

Тактические действия: свободного нападения, игра по упрощенным правилам мини-волейбола, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.)

Футбол (10ч) История развития футбола. Правила игры в футбол. Техника безопасности на уроках футбола. Медицинский контроль и самоконтроль юного футболиста.

Профилактика травматизма во время занятий футболом. Подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и другие); ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой; спортивные игры гандбол, баскетбол по упрощенным правилам с элементами футбола. *Передвижения:* сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. *Удары* по мячу ногой средней частью подъема; различными способами; на точность и дальность;

головой по мячу уменьшенного веса: средней частью лба. *Остановки мяча:* внутренней стороной стопы; подошвой, бедром и грудью (для юношей); внутренней частью подъема.

Ведение мяча: совершенствование изученных способов ведения мяча. *Отвлекающим действия (финты):* «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений;

отбора мяча: совершенствование изученных приемов, атакуя соперника в условиях выполнения игровых упражнений. *Жонглирование мячом:* ногой, бедром, головой.

Вбрасывания мяча: вброс мяча с места и после разбега. *Элементы игры вратаря:* броски мяча рукой; ловля и отбивание мяча; розыгрыш удара от своих ворот; ввод мяча в игру партнеру, который открывается.

Индивидуальные действия в нападении: маневрирования на поле; рациональное использование изученных технических приемов; индивидуальные действия в защите: совершенствование

«закрытия»; умение противодействовать передачи, ведению и удару по воротам; *Групповые*

действия в нападении и защите: при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные или заданную половину футбольных ворот с расстояния 7м: мальчики	4-6	3	2
девочки	3-6	2	1
6 передач мяча с места на точность партнеру одним из изученных способов с расстояния 7м	4-6	3	2
мальчики	3-6	2	1
девочки			

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
(5 класс)**

№ п/п	Обучающиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м, сек.	5,5	5,8	6,2	5,8	6,2	6,6
2	Бег 60м, сек.	10,2	10,5	11,3	10,5	11,0	11,5
3	Бег 500м, мин.	2,15	2,50	3,05	2,50	3,05	3,20
4	Бег 1000м, мин.	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00
5	Бег 2000м, мин.	Без учета времени					
6	Челночный бег 4х9м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
7	Челночный бег 3х10м, сек	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
8	Прыжки в длину с места	165	150	135	155	140	125
9	Подтягивание: на высокой перекладине –мал на низкой перекладине – дев.	6	3	2	10	8	5
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
12	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
13	Прыжок на скакалке 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
14	Метание теннисного мяча на дальность, м	25	20	15	20	15	10

Основные методы работы на уроке:

- словесный;
- наглядный;
- расчленено–конструктивного упражнения (разучивания упражнений);
- целостно – конструктивного упражнения;
- сопряжённого воздействия;
- стандартного и переменного упражнения;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- круговой;
- игровой и соревновательный.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

Формы и виды контроля: текущий, тематический, самоконтроль, итоговый. Формы контроля: фронтальный, индивидуальный, самоконтроль.

IV. Тематическое планирование

№	Вид программного материала	Кол-во часов
		5
1	Базовая часть	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Волейбол	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	14
1.5	Кроссовая подготовка	12
2	Вариативная часть	18
2.1	Баскетбол	8
2.2	Футбол	10
	итого	68

Календарный план-график распределения учебного материала

I четверть

класс	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
5	л	л	л	л	л	л	л	к	к	к	к	к	ф	ф	ф	ф	ф	ф

II четверть

класс	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
5	в	в	в	в	б	б	б	б	б	б	б	б	г	г	г

III четверть

класс	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53
5	г	г	г	в	в	в	в	в	в	в	в	г	г	г	г	г	г	ф	ф	ф

IV четверть

класс	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
5	ф	л	л	л	л	л	л	л	к	к	к	к	к	к	к

V. Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование 5 – Б класс

№ ур ок а	Дата проведения		Тема урока
	План	Факт	
Легкая атлетика 7 часов			
1	01.09		Первичный инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.01 Инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.08 История развития современного олимпийского движения.
2	04.09		ТБ. Высокий старт. Бег 30м.
3	08.08		ТБ. Бег 60м .Эстафеты.
4	11.09		ТБ. Развитие скоростно-силовых способностей.
5	15.09		ТБ. Бег на средние дистанции.
6	18.09		ТБ. Прыжок в длину с разбега.
7	22.09		ТБ. Метание мяча на дальность.
Кроссовая подготовка 5 часов			
8	25.09		ТБ. Бег в чередовании с ходьбой 1000м.
9	29.09		ТБ. Преодоление полосы препятствий.
10	02.10		ТБ. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.
11	06.10		ТБ. Переменный бег до 10мин.
12	09.10		ТБ. Гладкий бег.
			Футбол 6 часов
13	13.10		Инструктаж № ИОТ-1.05. Техника передвижений и остановки мяча.
14	16.10		ТБ. Передвижения, удары по мячу
15	20.10		ТБ. Удары на точность. Освоение тактики игры.
16	23.10		ТБ. Удары на точность. Освоение тактики игры
17	27.10		ТБ. Действия в нападении и защите.
18	30.10		ТБ. Комбинации из основных элементов игры в футбол.
Волейбол 4 часов			
19	10.11		Инструктаж ТБ. № ИОТ -1.05 Стойки и передвижения, повороты, остановки.
20	13.11		ТБ. Прием и передача мяча.
21	17.11		ТБ. Передача мяча над собой двумя руками сверху. Прием мяча снизу над собой
22	20.11		ТБ. Нижняя подача мяча
Баскетбол 8 часов			
23	24.11		Инструктаж ТБ. № ИОТ-1.05 Стойки баскетболиста и передвижения. Правила игры.
24	27.11		ТБ. Ловля и передача мяча.
25	01.12		ТБ. Передача мяча.
26	04.12		ТБ. Ведение мяча.
27	08.12		ТБ. Бросок мяча в корзину.
28	11.12		ТБ. Бросок мяча в корзину
29	15.12		ТБ. Нападение быстрым прорывом.
30	18.12		ТБ. Взаимодействие двух игроков.
Гимнастика 6 часов			
31	22.12		Инструктаж ТБ. №ИОТ-1.09 Прыжки на скакалке.
32	25.12		ТБ. Опорный прыжок через козла. Лазание по канату.

33	30.12		ТБ. Опорный прыжок через козла. Лазание по канату.
34	12.01		Повторный инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.01 Опорный прыжок через козла. Лазание по канату.
35	15.01		ТБ. Подтягивание в висе. Акробатические упражнения..
36	19.01		ТБ. Опорный прыжок через козла. Лазание по канату.
Волейбол 8 часов			
37	22.01		Инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.05 Передвижения, передача двумя руками сверху.
38	26.01		ТБ. Прием и передача мяча.
39	29.01		ТБ. Прием и передача мяча.
40	02.02		ТБ. Верхняя передача над собой, прием мяча снизу
41	05.02		ТБ. Нижняя подача мяча.
42	09.02		ТБ. Нижняя подача мяча.
43	12.02		ТБ. Нападающий удар.
44	16.02		ТБ. Прием мяча снизу. Нижняя подача мяча.
Гимнастика 6 часов			
45	19.02		Инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.09 Упражнения на низкой перекладине.
46	26.02		ТБ. Упражнения на низкой перекладине.
47	02.03		ТБ. Акробатические комбинации, развитие физических качеств.
48	05.03		ТБ. Акробатические комбинации, развитие физических качеств.
49	09.03		ТБ. Акробатические комбинации, развитие физических качеств.
50	12.03		ТБ. Акробатические комбинации, развитие физических качеств.
Футбол 4 часов			
51	16.03		Инструктаж ТБ. № ИОТ-1.05 Техника передвижений, удары по неподвижному мячу.
52	19.03		ТБ. Жонглирование мячом. Удары по неподвижному мячу.
53	30.03		ТБ. Индивидуальные и групповые действия в нападении.
54	02.04		ТБ. Удары по неподвижному мячу. Передачи мяча.
Легкая атлетика 7 часов			
55	06.04		Инструктаж ТБ. № ИОТ-1.08 Стартовый разгон.
56	09.04		ТБ. Низкий старт. Бег 30м
57	13.04		ТБ. Бег на 60м.
58	16.04		ТБ. Развитие скоростно-силовых способностей.
59	20.04		ТБ. Метание мяча на дальность.
60	23.04		ТБ. Прыжок в длину с места.
61	27.04		ТБ. Прыжок в высоту с разбега.
Кроссовая подготовка 7 часов			
62	30.04		ТБ. Переменный бег.
63	04.05		ТБ. Бег по пересеченной местности.
64	07.05		ТБ. Бег по пересеченной местности.
65	11.05		ТБ. Преодоление полосы препятствий.
66	14.05		ТБ. Гладкий бег.
67	18.05		ТБ. Равномерный бег.
68	21.05		ТБ. Спортивные и подвижные игры.

Домашнее задание.

Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев. Комплекс упражнения без предметов стр 40-41. (сентябрь, март)

Упражнения без предметов	
1.	И. п. — о. с. 1 — шаг левой вперёд, одновременно поднять руки вперёд и развести их ладонями вверх, прогнуться; 2 — и. п.; 3—4 — то же с другой ноги.
2.	И. п. — ноги шире плеч, руки за голову. 1 — наклониться влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.
3.	И. п. — стойка ноги вместе, руки вперёд. 1 — махом правой ноги коснуться ладони левой руки; 2 — и. п.; 3—4 — то же с другой ноги.
4.	И. п. — ноги врозь, руки на пояс. 1 — повернуть туловище влево, одновременно отвести левую руку в сторону ладонью вверх; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.
5.	И. п. — ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклониться вперёд, коснуться руками пола (колени не сгибать); 2 — и. п.
6.	И. п. — ноги врозь, руки на пояс. 1—4 — круговые вращения туловища в правую сторону; 5—8 — то же в левую сторону.
7.	И. п. — ноги вместе, руки в стороны ладонями вниз. 1 — прыжком ноги врозь, руки вниз; 2 — прыжком в и. п.
8.	И. п. — руки вверх, пальцы в «замок» ладонями вверх, ноги вместе. 1 — левую ногу в сторону на носок, наклониться влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.
9.	И. п. — о. с. 1 — мах левой ногой назад с одновременным махом руками вверх, прогнуться; 2 — и. п.; 3—4 — то же с другой ноги.
10.	И. п. — о. с. 1 — присесть на носки, руками коснуться пола; 2 — выпрямиться, руки через стороны вверх, хлопок над головой.
11.	И. п. — стоя на коленях, руки на поясе. 1 — наклон назад, прогнуться; 2 — и. п.
12.	И. п. — ноги вместе, руки перед грудью. 1 — мах левой ногой влево, руки в стороны; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.
13.	И. п. — ноги вместе, руки в стороны. 1 — прыжком ноги врозь, хлопок ладонями над головой; 2 — прыжком в и. п.
14.	Спокойный бег.
15.	И. п. — о. с. 1 — медленно подняться на носки, руки через стороны вверх; 2 — и. п.

Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев. Комплекс упражнений с гимнастической палкой стр 41-42 (октябрь, апрель)

Упражнения с гимнастической палкой	
1.	И. п. — о. с., палка внизу, средним хватом. 1 — подняться на носки, палку вверх, прогнуться; 2 — опуститься, палку на лопатки; 3 — подняться на носки, палку вверх; 4 — и. п.
2.	И. п. — ноги врозь, палка на сгибах локтевых суставов за спиной. 1 — наклон вперёд с поворотом туловища влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.
3.	И. п. — то же. 1 — наклон назад; 2—3 — пружинящие наклоны вперёд; 4 — и. п.
4.	И. п. — ноги врозь, палка в вытянутых вверх руках. 1 — наклон влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.
5.	И. п. — ноги врозь, палка внизу сзади. 1 — наклон вперёд, положить палку на пол сзади; 2 — выпрямиться; 3 — наклон вперёд, взять палку; 4 — и. п.
6.	И. п. — лёжа на животе, руки вверх, хват палки, стоящей на полу, прямыми руками (правая над левой). 1—2—3 — перехватывая палку руками, поднять её вверх, прогнуться; 4 — и. п.
7.	И. п. — лёжа на спине, палка на груди. 1 — поднять палку вперёд, одновременно поднять левую ногу и коснуться ею палки; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой.
8.	И. п. — лёжа на животе, палка на шее. 1 — медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх, держать 3 с; 2 — и. п.
9.	И. п. — ноги вместе, палка внизу сзади. 1 — присесть на носках, туловище прямо, палку зажать под коленями, руки вперёд; 2 — и. п.
10.	И. п. — ноги вместе, руки на пояс, палка на полу впереди. Прыжки через палку на двух ногах вперёд-назад в течение 30 с.

Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев. Комплекс упражнений со стулом стр 42, (ноябрь)
Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев. Комплекс с гантелями стр 42-43 (декабрь)

- Упражнения со стулом**
- И. п. — сидя на стуле. 1 — встать, руки вверх, потянуться; 2 — и. п.
 - И. п. — сидя на стуле вплотную к спинке, стопами ног обхватить передние ножки стула изнутри, руки в стороны. 1 — наклон влево, коснуться (по возможности) рукой пола; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.
 - И. п. — о. с., стул впереди на расстоянии шага. 1 — наклон вперёд под прямым углом, взяться руками за край спинки стула, прогнуться; 2 — и. п.
 - И. п. — упор лёжа, руки на сиденье стула. Отжимаясь, туловище держать прямо.
 - И. п. — седа боком к спинке стула, одна рука держится за спинку, другая за сиденье. 1 — медленный наклон назад; 2 — и. п.
 - И. п. — лечь на живот боком к спинке стула, руки вниз. 1 — поднять руки и ноги, прогнуться («лодочка»), сохранять равновесие 3—5 с; 2 — и. п.
 - И. п. — встать на расстоянии шага от стула, левую ногу (прямую) положить на сиденье. 1 — наклон вперёд к левой ноге (ноги не сгибать); 2 — и. п.; 3—4 — то же к другой ноге.
 - Бег вокруг стула.
- Упражнения с гантелями**
- И. п. — ноги вместе, руки с гантелями внизу. 1 — согнуть руки в локтях; 2 — и. п.
 - И. п. — туловище наклонено вперёд под прямым углом, ноги вместе, гантели внизу. 1 — развести руки в стороны; 2 — и. п.
 - И. п. — ноги шире плеч, руки с гантелями, согнутые в локтях, за головой. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3 — наклон влево; 4 — и. п.
 - И. п. — о. с. 1 — присесть, руки вверх; 2 — и. п.
 - И. п. — о. с. 1 — наклон вперёд под прямым углом, туловище повернуть влево, прямая правая рука вверх, левая вниз; 2 — и. п.
 - И. п. — о. с., руки с гантелями согнуты к плечам. 1 — широкий выпад левой ногой вперёд, руки вверх; 2 — и. п.; 3 — выпад правой ногой вперёд; 4 — и. п.
 - И. п. — лежа на спине, ноги закрепить под опорой, руки с гантелями за головой согнуты в локтях. 1 — согнуть туловище вперёд; 2 — и. п.
 - И. п. — о. с. Прыжки на двух ногах.
 - Ходьба.

Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев Комплекс упражнений для развития гибкости стр 50-53(январь)

- Упражнения для развития гибкости (рис. 11)**
- И. п. — о. с., руки согнуты на уровне груди. 1—3 — отведение локтей назад рывками; 4 — руки в стороны. Повторить 4—6 раз.
 - И. п. — стойка ноги врозь. 1—2 — правую руку вверх, согнуть в локте и опустить за спину, левую завести за спину, стараясь соединить пальцы обеих рук; 3—4 — поменять положение рук. Повторить 4—6 раз.
- Это упражнение можно выполнять с перекладыванием мелких предметов (теннисного мяча, карандаша и др.) из одной руки в другую.
- И. п. — стойка ноги врозь, руки за головой. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3 — наклон влево; 4 — и. п. Повторить 4—6 раз.
 - И. п. — стойка на коленях, руки вниз. 1—3 — прогибаясь, наклониться назад, стараясь руками достать пятки; 4 — и. п. Повторить 4—6 раз.
 - И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперёд, правой рукой коснуться носка левой ноги; 2 — и. п.; 3 — наклон, левой рукой коснуться носка правой ноги; 4 — и. п. Повторить 6—8 раз.
 - И. п. — сед на пятках, руки к плечам. 1—3 — прогибаясь в грудной части позвоночника, медленно наклониться назад; 4 — и. п. Повторить 4—6 раз.
 - И. п. — сед на пятках. 1—4 — перейти в упор лёжа. Повторить 2—4 раза.
 - И. п. — сед с опорой на руки сзади. 1 — прогнувшись, перейти в упор лёжа сзади; 2 — и. п. Повторить 2—4 раза.
 - И. п. — лёжа на спине. 1 — перейти в сед и наклонить туловище вперёд, стараясь достать руками стопы ног; 2 — и. п. Повторить 4—6 раз.
 - И. п. — лёжа на спине согнувшись. 1 — переход в гребной наклон вперёд; 2 — и. п. Повторить 4—6 раз.
 - И. п. — о. с., руки на поясе. 1—4 — круговые движения тазом вправо; 5 — и. п.; 6—9 — то же влево; 10 — и. п. Повторить 2—4 раза.
 - И. п. — о. с. 1—4 — движения тазом в стороны; 5 — и. п. Повторить 2—4 раза.
 - И. п. — о. с. 1—4 — круговые движения в коленях: суставах вправо; 5 — и. п.; 6—9 — то же влево. Повторить 2—4 раза.
 - И. п. — о. с., ноги на ширине плеч. 1—4 — наклон головы вперёд и назад; 5 — и. п. Повторить 2—4 раза.
 - И. п. — то же. 1—4 — наклоны головы вправо-влево; 5 — и. п. Повторить 2—4 раза.
 - Спокойная ходьба. 1—4 — повороты головы вправо-влево на каждый шаг; 5 — голову прямо. Повторить 2—4 раза.

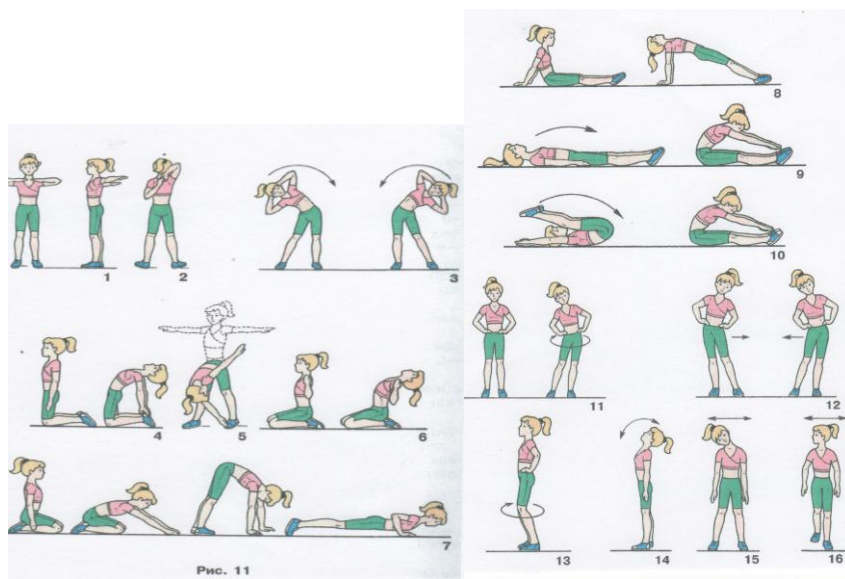
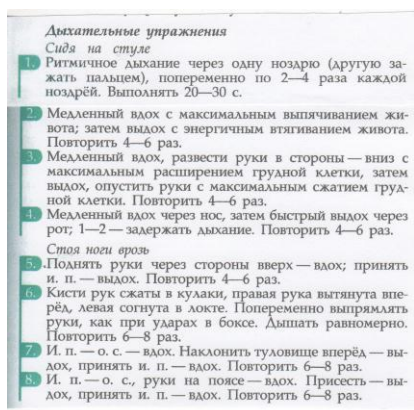


Рис. 11



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №42 имени Эшрефа Шемьи-заде»
Муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым

РАССМОТРЕНО На заседании МО учителей физической культуры, ОБЖ (протокол от «29» 08.2019г №5) Руководитель МО учителей физической культуры, ОБЖ. _____ Е.Н.Шафиева	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ №42 им.Эшрефа Шемьи-заде» _____ М.Э.Закерьяева « 30 » августа 2019г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «СОШ №42 им.Эшрефа Шемьи-заде» _____ Л.Т.Эннанова Приказ от «30 » 08.2019г. №__
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
на 2019/2020 учебный год
базовый уровень
6 – В, 6 – Г, класса
Основное общее образование

Учитель: Шафиева Елена Николаевна, высшая категория

Количество часов в год: 68
Количество часов в неделю: 2

Рабочая программа составлена на основе региональной комплексной программы по физическому воспитанию 1-11кл (авторы: Огаркова А.В., Пищаева О.А., Вареников А.М., Плохая С.И., Кондратенко В.В., Бердина Е.А.), утвержденной Министерством образования. Науки и молодежи Республики Крым от 26.08.2015

Симферополь
2020

I. Пояснительная записка

Количество недельных часов: 2

Количество часов в год: 68

Уровень программы: базовый

Тип программы: типовая

Учебник: Физическая культура 6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2014. - 192 с. - (Академический школьный учебник) ISBN 978-5-09-031952-2.

Нормативные документы, определяющие содержание программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012 №**273-ФЗ** (статьи 5, 14),
- Федеральный закон «О языках народов Российской Федерации» от 02. 07. 2013 №**185-ФЗ** (статьи 2, 6, 9, 10).
- Федеральный закон от 05.05.2014 г. N **84-ФЗ** «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов - Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № **1897** «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1529 от 28.12.2015г. «О внесении изменений в федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию при реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства Образования и науки РФ от 31.03.2014 №253»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.07.2015 №734 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам - образовательными программами начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 № РЖ-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»;
- Региональная комплексная программа по физическому воспитанию 1-11кл (авторы: Огаркова А.В., Пищаева О.А., Вареников А.М., Плохая С.И., Кондратенко В.В., Бердина Е.А.), утвержденной Министерством образования. Науки и молодежи Республики Крым от 26.08.2015
- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».
- Методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации (Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования от 27.11.2015 № 08-2228)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №198 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10» Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"
- Приказ от 26.01.2016 г. № 38 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального и общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253
- Учебный план Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «СОШ №42 имени Эшрефа Шемьи-заде» на 2020/2021 учебный год.

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

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка». В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68 часа в год, (2 часа в неделю, согласно учебного плана МБОУ «СОШ № 42 имени Эшрефа Шемьи-заде»).

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры в него входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана (основы знаний о физической культуре, спортивные игры - волейбол, баскетбол, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика)

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы и включает в себя виды программного материала: баскетбол и футбол

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное»

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной

деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области физической культуры:

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

1. самоопределение
2. смыслообразование
3. нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания
4. осознание ответственности за общее дело
5. следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям
6. самооценка на основе критерия успешности
7. адекватное понимание причин успеха / неуспеха в учебной деятельности

Коммуникативные УУД

1. планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками
2. выражение своих мыслей с достаточной полнотой и точностью
3. аргументация своего мнения и позиции в коммуникации

4. учет разных мнений, координирование разных позиций
5. использование критериев для обоснования своего суждения
6. разрешение конфликтов
7. достижение договоренностей и согласование общего решения
8. постановка вопросов
9. управление поведением партнер

Регулятивные УУД

1. Целеполагание,
2. волевая саморегуляция,
3. коррекция,
4. оценка качества и уровня усвоения.
5. Контроль в форме сличения с эталоном.
6. Планирование промежуточных целей с учетом результата
7. выполнение пробного учебного действия
8. фиксирование индивидуального затруднения в пробном действии

Познавательные универсальные действия

1. целеполагание
2. анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия, классификация
3. извлечение необходимой информации из текстов
4. использование знаково-символических средств
5. осознанное и произвольное построение речевого высказывания
6. подведение под понятие
7. определение основной и второстепенной информации
8. постановка и формулирование проблемы
9. структурирование знаний
10. моделирование и преобразование моделей разных типов (предметы, схемы, знаки и т.д.)
11. самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели
12. поиск и выделение необходимой информации
13. выбор наиболее эффективных способов решения задач
14. планирование
15. прогнозирование
16. выдвижение гипотез и их обоснование
17. установление причинно-следственных связей
18. самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера на основе метода рефлексивной самоорганизации
19. построение логической цепи рассуждений, доказательство
20. моделирование и преобразование моделей разных типов
21. выполнение действий по алгоритму
22. доказательство
23. выводение следствий
24. самостоятельное создание алгоритмов деятельности
25. рефлексия способов и условий действия
26. контроль и оценка процесса и результатов деятельности

III. Содержание учебного предмета

1. «Знания о физической культуре»

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации

самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении 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. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Воздушные (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные), солнечные ванны (правила, дозировка).

2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

3.Физическое совершенствование.

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (12ч). Организующие команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, акробатическая комбинация (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стилизованные ходьба и бег, стилистические оформленные общеразвивающие упражнения. Подвижные, народные игры, эстафеты. Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки). Прыжки на скакалке. Упражнения с гимнастическим обручем. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (14ч). История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний. Бег 30м; бег 60м (старт, стартовый разбег; бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м.; эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); подвижные игры для развития скоростных способностей. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; подвижные игры с элементами метаний.

Кроссовая подготовка (12ч). Значение оздоровительного бега. Дыхание. Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр. Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10 мин; бег 1000м; преодоление препятствий; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости.

Спортивные игры (30ч)

Баскетбол (8ч). История развития баскетбола. Основные правила игры. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Правила техники безопасности. Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча на месте и в движении; «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) после ведения или ловли. Индивидуальная техника защиты; тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола («Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «передал – садись» и т.д.).

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков одной рукой сверху, двумя руками от головы (девушки), стоя сбоку на расстоянии 3м от щита: мальчики	3	2	1
девочки	3	2	1
10 передач мяча (на месте) в парах на расстоянии 4м одним из изученных способов выполнения:			
мальчики	8	5	3
девочки	5	2	1

Волейбол (12ч). Техника безопасности. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Физиологические основы воспитания физических качеств. Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами); передача мяча сверху 2-мя руками (имитация передачи мяча на месте, над собой на месте, в движении, и после перемещения, в парах, через сетку); прием мяча снизу 2-мя руками (имитация приема мяча на месте после перемещения, в парах, тройках, прием мяча наброшенного партнером, прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола); нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену, подача через сетку); прямой нападающий удар (н/у) (имитация н/у на месте, и с 3-х шагов по неподвижному мячу, после подбрасывания мяча партнером).

Тактические действия: свободного нападения, игра по упрощенным правилам мини-волейбола, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.)

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча в стену двумя руками сверху (расстояние 3м): мальчики	6	5	4
девочки	5	4	3
Прием мяча снизу от стены (расстояние 2м):			
мальчики	6	4	3
девочки	4	3	2

Футбол (10ч) История развития футбола. Правила игры в футбол. Техника безопасности на уроках футбола. Медицинский контроль и самоконтроль юного футболиста. Профилактика травматизма во время занятий футболом. Подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и другие); ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой; спортивные игры гандбол, баскетбол по упрощенным правилам с элементами футбола. *Передвижения*: сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. *Удары* по мячу ногой средней частью подъема; различными способами; на точность и дальность; головой по мячу уменьшенного веса: средней частью лба. *Остановки мяча*: внутренней стороной стопы; подошвой, бедром и грудью (для юношей); внутренней частью подъема. *Ведение мяча*: совершенствование изученных способов ведения мяча. *Отвлекающим действия (финты)*: «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений; отбора мяча: совершенствование изученных приемов, атакуя соперника в условиях выполнения игровых упражнений. *Жонглирование мячом*: ногой, бедром, головой. *Вбрасывания мяча*: вброс мяча с места и после разбега. *Элементы игры вратаря*: броски мяча рукой; ловля и отбивание мяча; розыгрыш удара от своих ворот; ввод мяча в игру партнеру, который открывается. *Индивидуальные действия в нападении*: маневрирования на поле; рациональное использование изученных технических приемов; индивидуальные действия в защите: совершенствование «закрытия»; умение противодействовать передачи, ведению и удару по воротам; *Групповые действия в нападении и защите*: при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 7м: мальчики девочки	4-5	3	2
	3-5	2	1
4 передачи мяча с места на точность партнеру одним из выученных способов с расстояния 7м: мальчики девочки	4-5	3	2
	3-5	2	1

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств бкл

№ п/п	Обучающиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м, сек.	5,3	5,5	6,0	5,6	6,0	6,3
2	Бег 60м, сек.	9,8	10,2	11,0	10,0	10,7	11,2
3	Бег 500м, мин. - девочки				2,22	2,55	3,00
4	Бег 1000м, мин. - мальчики	4,20	4,45	5,15			
5	Бег 2000м, мин.	Без учета времени					
6	Челночный бег 4х9м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
7	Челночный бег 3х10м, сек	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0
8	Прыжки в длину с места	170	165	140	160	155	130
9	Подтягивание: на высокой перекладине – мал. на низкой перекладине – дев.	7	5	2	12	10	8
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
12	Наклоны вперед из положения сидя, см	10	6	3	14	11	8
13	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
14	Метание теннисного мяча на дальность, м	28	25	20	21	18	14

Основные методы работы на уроке:

- словесный;
- наглядный;
- расчленено–конструктивного упражнения (разучивания упражнений);
- целостно – конструктивного упражнения;
- сопряжённого воздействия;

- стандартного и переменного упражнения;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- круговой;
- игровой и соревновательный.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

Формы и виды контроля: текущий, тематический, самоконтроль, итоговый. Формы контроля: фронтальный, индивидуальный, самоконтроль.

IV. Тематическое планирование

№	Вид программного материала	Кол-во часов
		6 класс
1	Базовая часть	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Волейбол	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	14
1.5	Кроссовая подготовка	12
2	Вариативная часть	18
2.1	Баскетбол	8
2.2	Футбол	10
	ИТОГО	68

Календарный план-график распределения учебного материала

I четверть

класс	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
6	л	л	л	л	л	л	л	к	к	к	к	к	ф	ф	ф	ф	ф

II четверть

класс	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
6	в	в	в	в	б	б	б	б	б	б	б	б	г	г	г

III четверть

класс	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53
6	г	г	г	в	в	в	в	в	в	в	в	г	г	г	г	г	г	ф	ф	ф	ф

IV четверть

класс	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
6	ф	л	л	л	л	л	л	л	к	к	к	к	к	к	к

V. Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование 6 – Б класс

№ ур ок а	Дата проведения		Тема урока
	План	Факт	
Легкая атлетика 7 часов			
1	01.09		Первичный инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.01 Инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.08 История развития современного олимпийского движения.
2	04.09		ТБ. Высокий старт. Бег 30м.
3	08.08		ТБ. Бег 60м .Эстафеты.
4	11.09		ТБ. Развитие скоростно-силовых способностей.
5	15.09		ТБ. Бег на средние дистанции.
6	18.09		ТБ. Прыжок в длину с разбега.
7	22.09		ТБ. Метание мяча на дальность.
Кроссовая подготовка 5 часов			
8	25.09		ТБ. Бег в чередовании с ходьбой 1000м.
9	29.09		ТБ. Преодоление полосы препятствий.
10	02.10		ТБ. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.
11	06.10		ТБ. Переменный бег до 10мин.
12	09.10		ТБ. Гладкий бег.
Футбол 5 часов			
13	13.10		Инструктаж № ИОТ-1.05. Техника передвижений и остановки мяча.
14	16.10		ТБ. Передвижения, удары по мячу
15	20.10		ТБ. Удары на точность. Освоение тактики игры.
16	23.10		ТБ. Удары на точность. Освоение тактики игры
17	27.10		ТБ. Действия в нападении и защите.
Волейбол 4 часов			
18	10.11		Инструктаж ТБ. № ИОТ -1.05 Стойки и передвижения, повороты, остановки.
19	13.11		ТБ. Прием и передача мяча.
20	17.11		ТБ. Передача мяча над собой двумя руками сверху. Прием мяча снизу над собой
21	20.11		ТБ. Нижняя подача мяча
Баскетбол 8 часов			
22	24.11		Инструктаж ТБ. № ИОТ-1.05 Стойки баскетболиста и передвижения. Правила игры.
23	27.11		ТБ. Ловля и передача мяча.
24	01.12		ТБ. Передача мяча.
25	04.12		ТБ. Ведение мяча.
26	08.12		ТБ. Бросок мяча в корзину.
27	11.12		ТБ. Бросок мяча в корзину
28	15.12		ТБ. Нападение быстрым прорывом.
29	18.12		ТБ. Взаимодействие двух игроков.
Гимнастика 6 часов			

30	22.12		Инструктаж ТБ. №ИОТ-1.09 Прыжки на скакалке.
31	25.12		ТБ. Опорный прыжок через козла. Лазание по канату.
32	30.12		ТБ. Опорный прыжок через козла. Лазание по канату.
33	12.01		Повторный инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.01 Опорный прыжок через козла. Лазание по канату.
34	15.01		ТБ. Подтягивание в висе. Акробатические упражнения..
35	19.01		ТБ. Опорный прыжок через козла. Лазание по канату.
Волейбол 8 часов			
36	22.01		Инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.05 Передвижения, передача двумя руками сверху.
37	26.01		ТБ. Прием и передача мяча.
38	29.01		ТБ. Прием и передача мяча.
39	02.02		ТБ. Верхняя передача над собой, прием мяча снизу
40	05.02		ТБ. Нижняя подача мяча.
41	09.02		ТБ. Нижняя подача мяча.
42	12.02		ТБ. Нападающий удар.
43	16.02		ТБ. Прием мяча снизу. Нижняя подача мяча.
Гимнастика 6 часов			
44	19.02		Инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.09 Упражнения на низкой перекладине.
45	23.02		ТБ. Упражнения на низкой перекладине.
46	26.02		ТБ. Акробатические комбинации, развитие физических качеств.
47	02.03		ТБ. Акробатические комбинации, развитие физических качеств.
48	05.03		ТБ. Акробатические комбинации, развитие физических качеств.
49	09.03		ТБ. Акробатические комбинации, развитие физических качеств.
Футбол 5 часов			
50	12.03		Инструктаж ТБ. № ИОТ-1.05 Техника передвижений, удары по неподвижному мячу.
51	16.03		ТБ. Жонглирование мячом. Удары по неподвижному мячу.
52	19.03		ТБ. Индивидуальные и групповые действия в нападении.
53	30.03		ТБ. Удары по неподвижному мячу. Передачи мяча.
54			ТБ. Комбинации из основных элементов игры в футбол.
Легкая атлетика 7 часов			
55	02.04		Инструктаж ТБ. № ИОТ-1.08 Стартовый разгон.
56	06.04		ТБ. Низкий старт. Бег 30м
57	09.04		ТБ. Бег на 60м.
58	13.04		ТБ. Развитие скоростно-силовых способностей.
59	16.04		ТБ. Метание мяча на дальность.
60	20.04		ТБ. Прыжок в длину с места.
61	23.04		ТБ. Прыжок в высоту с разбега.
Кроссовая подготовка 7 часов			
62	27.04		ТБ. Переменный бег.
63	30.04		ТБ. Бег по пересеченной местности.
64	04.05		ТБ. Бег по пересеченной местности.
65	07.05		ТБ. Преодоление полосы препятствий.
66	11.05		ТБ. Гладкий бег.

67	14.05		ТБ. Равномерный бег.
68	18.05		ТБ. Спортивные и подвижные игры.

Домашнее задание.

Учебник «Физическая культура» А.П. Матвеев комплекс с гантелями №1 стр 91-93 (сентябрь, февраль)

Комплекс упражнений 1
с гантелями (юноши 200 г; девушки 100 г) (рис. 11)

1. И. п. — сидя на стуле, гантели вниз. Поочерёдное сгибание рук с гантелями к плечам. Дыхание произвольное. Выполнять до появления признаков усталости. После отдыха не менее 2 мин повторить упражнение.

2. И. п. — ноги врозь, руки перед грудью. 1—2 — поворот туловища вправо, вдох; 2 — и. п., выдох. Повторить дважды по 8—10 раз. Интервал отдыха между повторениями — 1 мин.

3. И. п. — стоя, ноги врозь, руки вверх. 1 — сгибая руки в локтях, опустить гантели за голову; 2 — и. п. Дыхание произвольное. Повторить дважды по 8—10 раз в среднем темпе. Интервал отдыха между повторениями — 1 мин.

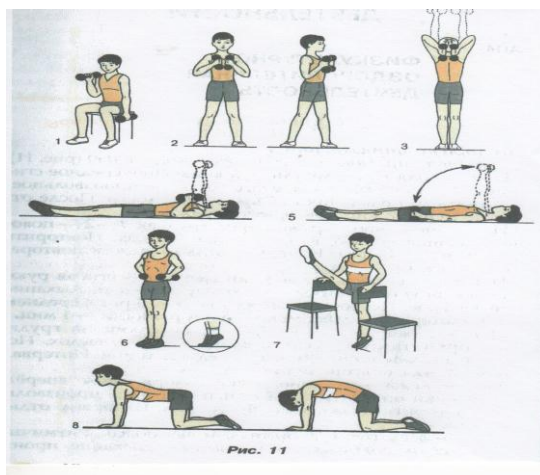
4. И. п. — лёжа на спине, руки с гантелями на груди. 1 — выпрямить руки вперёд, вдох; 2 — и. п., выдох. Повторить дважды по 8—10 раз в среднем темпе. Интервал отдыха между повторениями — 1 мин.

5. И. п. — лёжа на спине, руки выпрямлены вперёд. 1—2 — руки опустить; 3—4 — и. п. Дыхание произвольное. Повторить дважды по 8—10 раз. Интервал отдыха — 1 мин.

6. И. п. — о. с., руки с гантелями на поясе. Ритмично опускаться и подниматься на носках. Дыхание произвольное. Повторить дважды до появления выраженной усталости. Интервал отдыха не менее 2 мин.

7. Упражнение без гантелей. И. п. — стоя, ноги врозь, опереться руками о спинки двух стоящих рядом (сиденьями наружу) стульев. 1—4 — медленно поднять прямую правую ногу вперёд-вверх, одновременно поднимаясь на носок левой ноги; 5—8 — медленно в и. п.; 9—16 — то же, но поднимая вверх и опуская левую ногу. Дыхание произвольное. Выполнять до появления выраженной усталости.

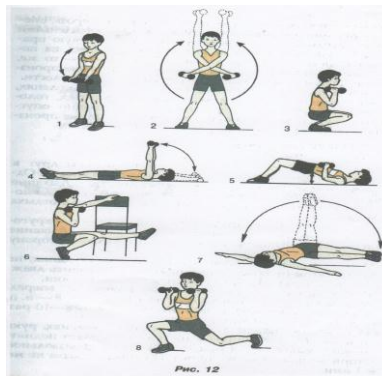
8. Упражнение без гантелей. И. п. — упор на коленях, голова опущена. 1—2 — максимально прогнуться, голову вверх-назад; 3—4 — согнуться, одновременно опустить голову, касаясь подбородком груди. Дыхание произвольное. Повторить 15—20 раз в медленном темпе.



Учебник «Физическая культура» А.П. Матвеев комплекс гантелями №2 (октябрь, март)

Комплекс упражнений 2 с гантелями (рис. 12)

1. И. п. — стоя, ноги врозь, локти приближены друг к другу на животе, руки с гантелями ладонями вперёд. Одновременное сгибание рук в локтевых суставах. Дыхание произвольное. Повторить дважды в среднем темпе до появления первых признаков утомления. Интервал отдыха не менее 2 мин.
2. И. п. — стоя, ноги врозь, руки вверх. 1—4 — круговые движения руками перед собой скрестно. Дыхание произвольное. Выполнить по 6—8 раз в каждую сторону в медленном темпе.
3. И. п. — о. с., руки согнуты к плечам. Приседания, не отрывая пяток от пола (спина прямая). Повторить дважды по 10—20 раз. Интервал отдыха не менее 1 мин.
4. И. п. — лёжа на спине, руки вытянуты вперёд. 1—4 — медленно опустить руки за голову; 5—8 — и. п. Дыхание произвольное. Повторить дважды по 8—10 раз. Интервал отдыха не менее 1 мин.
5. И. п. — лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на животе. 1—2 — опираясь на ноги, медленно поднять туловище вверх; 3—4 — и. п. Дыхание произвольное. Повторить дважды по 8—10 раз. Интервал отдыха не менее 1 мин.
6. И. п. — стоя левым боком к спинке стула, опереться о неё левой рукой, правая с гантелью к плечу. 1—2 — присед на правой, левая вперёд («пистолетик»); 3—4 — и. п. Дыхание произвольное. Выполнить по 10—12 раз на каждой ноге.
7. Упражнение без гантелей. И. п. — лёжа на спине, руки в стороны, прямые ноги подняты вверх. 1—2 — медленно опустить ноги влево до касания пола; 3—4 — и. п.; 5—8 — то же, но опуская ноги вправо. Дыхание произвольное. Повторить дважды до появления выраженной усталости. Интервал отдыха не менее 2 мин.
8. И. п. — выпад правой ногой вперёд, гантели у плеч. Прыжки со сменой положений ног. Дыхание произвольное. Повторить дважды по 10—12 раз.



Учебник «Физическая культура» А.П. Матвеев Комплекс упражнений для растягивания мышц туловища стр99-100 (ноябрь, апрель)

упражнения для растягивания мышц туловища с. 16)

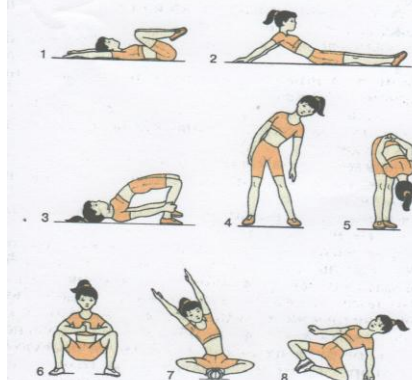


Рис. 16

1. И. п. — лёжа на спине, руки вверх. Поднять согнутые ноги, колени прижать к груди, удерживать 30 с. 4—5 раз.
 2. И. п. — лёжа, упор сзади. Наклонить голову вниз, стараться подбородком прижаться к груди и удерживать 15—20 с. 4—5 раз.
 3. И. п. — лёжа на спине, в упоре на согнутых в коленях ногах (борцовский мостик), руками хват за голени, удерживать 20—30 с. 4—5 раз.
 4. И. п. — стоя, ноги врозь. Наклон туловища влево, удерживать 20—30 с, затем вправо, удерживать 20—30 с. 4—5 раз.
 5. И. п. — о. с. Наклониться вперёд, спина прямая, руки соединены в «замок» за спиной, удерживать 30 с. 4—5 раз.
 6. И. п. — о. с., ноги врозь, руки соединены в «замок» перед грудью. Глубокий присед на всей ступне, спина прямая, удерживать 20—30 с. 2—3 раза.
 7. И. п. — сидя, ноги, согнутые в коленях, разведены в стороны, руки вверх, спина прямая. Наклон вправо с удержанием туловища 30 с, затем влево — с удержанием туловища 30 с. 2—3 раза.
 8. И. п. — лёжа на спине, руки в стороны, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Соединяя стопы, развести ноги в стороны и удерживать 30 с. 4—5 раз.
- После каждого упражнения необходимо сделать 2—3 глубоких вдоха с медленным выдохом и поочерёдно встряхнуть руки и ноги.

Учебник «Физическая культура» А.П. Матвеев. Комплекс упражнений для развития подвижности тазобедренных суставов стр100-101(декабрь, май)

упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов (рис. 17)

Эти упражнения рекомендуется выполнять девушкам. Хорошая подвижность этих суставов необходима для будущего нормального деторождения. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов можно включать в комплексы утренней зарядки, а также выполнять самостоятельно, отводя для этого по 15—20 мин ежедневно.

1. И. п. — о. с., руки на поясе. 1 — согнуть правую ногу в колене вперёд-вверх и, обхватив её за голень, подтянуть как можно ближе к груди (спина прямая); 2 — и. п.; 3 — то же с левой ногой; 4 — и. п. 5—6 раз.



Рис. 17

2. И. п. — то же. 1 — согнуть правую в колене назад-вверх и, обхватив её за носок, подтянуть как можно ближе к ягодице (спина прямая); 2 — и. п.; 3 — то же с левой ногой; 4 — и. п. 5—6 раз.

3. И. п. — о. с. с опорой руками о спинки стульев (сиденья наружу), спина прямая. Поочерёдно махи правой и левой прямой ногой вперёд и назад. 10—15 с.

4. И. п. — о. с., руки на поясе, спина прямая. Поочерёдно махи правой и левой прямой ногой в сторону. 10—15 с.

5. И. п. — то же. 1 — выпад вперёд правой ногой; 2—3 — пружинистые приседания; 4 — и. п.; 5—8 — то же, с левой ноги. 6—8 раз с каждой ноги.

6. И. п. — то же. 1 — выпад в сторону правой ногой; 2—3 — пружинистые приседания; 4 — и. п.; 5—8 — то же левой ногой. 4—6 раз в каждую сторону.

7. И. п. — сидя на полу, ноги прямые. 1—3 — пружинистые наклоны вперёд с касанием руками носков ног; 4 — и. п.

Учебник «Физическая культура» А.П. Матвеев. Упражнения для мышц брюшного пресса стр98 (январь)

Упражнения для мышц брюшного пресса

1. И. п. — лёжа на спине, правая рука вытянута вверх, левая вниз. 1 — наклон головы вперёд со сменой положения рук; 2 — и. п. 7—8 раз.

2. И. п. — лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1 — голову вперёд, руки к плечам; 2 — руки за голову; 3 — руки к плечам; 4 — и. п. 7—8 раз.

3. И. п. — лёжа на спине, ноги согнуты, руки ладонями на лбу. 1—2 — выдох, голову вверх, надавливая руками на лоб; 3—4 — вдох, и. п. 8—10 раз.

4. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. «Велосипед». 2 раза по 20 с.

5. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. «Горизонтальные ножницы». 2 раза по 20 с.

6. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять ноги вверх под углом 45°; 2—3 — удерживать положение; 4 — и. п. 8—10 раз.

