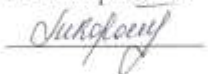



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СУХАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено на МО
Протокол № 2
От 28.08 2017г
Руководитель МО
М.Н.Корогаева


Согласовано
Зам.директора по УВР
Ю.А.Мехрякова


«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор школы
Р.Ш.Татаурова

Приказ № 161
От 28.08 2017г.



Рабочая программа по физической культуре
5-6 класс

Разработчик программы
Учитель физической культуры
Тонков В.П.

2017
Сухановка

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основании следующих документов:

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897) с изменениями от 31.12.2015 г. №1577.
3. Устав МКОУ «Сухановская СОШ».
4. Учебный план МКОУ «Сухановская СОШ».
5. Матвеев А.П., Физическая культура 5-6 класс. – М.: Просвещение, 2013

Цели изучения курса

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности обучающихся. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания обучающихся 5-6 класса

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Содержание

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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.
Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Допинг. Концепция честного спорта.
Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.
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, физкультпа-уз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической культурой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность.
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.
Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).
Опорные прыжки.
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.
Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.
Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.
Футбол. Игра по правилам.
Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). (Приказ Минобрнауки России от 23.06.2015г №609)
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

по видам: Бег на 60 м (с), Бег на 1,5 км (мин, с) или на 2 км (мин, с), Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин), метание мяча весом 150 г (м), бег на лыжах на 2 км (мин, с) или на 3 км (мин, с) или кросс на 3 км по пересеченной местности.

Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал.

Всего часов на изучение программы: 205

Количество часов в неделю: 3 часа

Формируемые компетентности:

Личностные:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде.

Метапредметные:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Предметные:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Для усиления направленности педагогического процесса на всестороннее физическое и психологическое развитие школьников в программу включен раздел базовых средств двигательной деятельности. Это учебный материал по лыжной подготовке, гимнастике, легкой атлетике, баскетболу.

При планировании учебного материала используются уроки разного типа, в первую очередь, комплексные и целевые. Распределяя учебный материал, целесообразно в начале 1 полугодия запланировать материал по общефизической подготовке. Затем постепенно вводить материал по освоению техники двигательных действий игры в баскетбол.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется уровнем совершенствования, знанием основных положений теории, прочностью освоения двигательных и специальных навыков, умением организовать самостоятельные занятия. Промежуточная аттестация проводится в форме зачетов.

В школьных программах времени на развитие физических качеств отведено недостаточно и мало времени отведено одной из популярных спортивных игр баскетболу. Чем выше уровень развития физических качеств, тем быстрее идет процесс овладения двигательными умениями и навыками.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств.

В свою очередь, освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ними физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни.

Тематическое планирование для 5 класса

№	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика – 10 часов Кроссовая подготовка -7часов		
1	Вводный инструктаж по правилам поведения и безопасности на уроках легкой атлетики. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
2	Высокий старт. Круговая эстафета	1
3	Специальные беговые упражнения. Эстафета	1
4	Бег по пересеченной местности. Подвижные игры	1
5	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Бег на 60 метров. Развитие скоростной выносливости	1
6	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Обучение прыжку в длину с разбега	1
7	Обучение прыжку с длину разбега	1
8	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Метание малого мяча	1
9	Метание малого мяча	1
10	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Бег 1500 м	1
11	Бег 1500 м	1
12	Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры.	1
13	Чередование бега с ходьбой	1
14	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1
15	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Прыжок в длину с места Тестирование физических качеств	1
16	Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры.	1
17	Бег по пересеченной местности. Развитие силовой выносливости	1
18	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.	1
19	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.	1
20	Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
Спортивные игры Баскетбол– 20 часов		
21	Правила техники безопасности на уроках в баскетбол. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	1
22	Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах.	1
23	Передачи мяча в парах	1
24	Передачи мяча и броски мяча в кольцо	1
25	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Подвижные игры.	1
26	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1

	Подвижные игры.	
27	Передачи мяча и броски мяча в кольцо	1
28	Бросок двумя руками от головы с места	1
29	Ведение мяча с изменением скорости	1
30	Позиционное нападение без изменения позиции игроков	1
31	Ведение мяча с сочетанием приемов: ведение- остановка- бросок	1
32	Вырывание и выбивание мяча	1
33	Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах	1
34	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Подвижные игры.	1
35	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами	1
36	Вырывание и выбивание мяча	1
37	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1
38	Командная игра в баскетбол	1
39	Командная игра в баскетбол	1
40	Командная игра в баскетбол	1
Лыжная подготовка – 24 часов		
41	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1
42	Одновременный безшажный ход	1
43	Одновременный двухшажный ход	1
44	Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры.	1
45	Попеременный двухшажный ход	1
46	Совершенствование лыжных ходов. Подвижные игры.	1
47	Совершенствование лыжных ходов. Подвижные игры.	1
48	Совершенствование лыжных ходов	1
49	Совершенствование лыжных ходов	1
50	Повороты с переступанием	1
51	Ход «коньком»	1
52	Спуски и подъемы. Подвижные игры.	1
53	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Подвижные игры.	1
54	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Подвижные игры.	1
55	Спуск с горы. Торможение «плугом»	1
56	Совершенствование спуска с горы. Способы «змейка», «полуплуг», «плуг»	1
57	Совершенствование спуска с горы. Способы «змейка», «полуплуг», «плуг»	1
58	Спуск с горы различными способами	1
59	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Прохождение дистанции 2 -2,5 км.	1
60	Спуски в средней стойке	1
61	Совершенствование техники конькового хода	1
62	Лыжные гонки 2-3 км	1
63	Лыжная эстафета	1
64	Соревнования по лыжным гонкам	1
Гимнастика с элементами акробатики – 15 часов		
65	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпа- уз (подвижных перемен).	1

66	Строевые упражнения Подъем переворотом. Смешанные висы	1
67	Перестроение в колоннах. Смешанные висы.	1
68	Перестроение в колоннах. Смешанные висы	1
69	Контрольная работа по темам «Гимнастика»	1
70	Опорный прыжок. Строевые упражнения Вскок в упор присев. Перестроение из колонны по два в колонну по одному	1
71	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Вскок в упор присев	1
72	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Прыжок ноги врозь	1
73	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному. Прыжок ноги врозь	1
74	Акробатика Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед	1
75	Кувырок вперед	1
76	Стойка на лопатках	1
77	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках	1
78	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках	1
79	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках	1
Спортивные игры Волейбол– 6 часов		
80	Техника безопасности при игре в волейбол. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
81	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху	1
82	Передача мяча двумя руками сверху	1
83	Прием мяча снизу двумя руками	1
84	Тренировочная игра в волейбол	1
85	Тренировочная игра в волейбол	1
Легкая атлетика – 10 часов		
86	Техника безопасности Бег на средние дистанции	1
87	Бег на средние дистанции	1
88	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
89	Высокий старт, бег с ускорением	1
90	Эстафетный бег	1
91	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Метание малого мяча	1
92	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Метание малого мяча	1
93	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Метание малого мяча	1
94	Разновидности прыжков	1
95	Разновидности прыжков	1
Спортивные игры футбол– 5 часов		
96	Т.Б.во время занятий по футболу. Обучение передаче мяча.	1
97	Обучение остановке мяча.	1
98	Обучение ударам мяча.	1
99	Обучение остановке мяча после отскока.	1
100	Совершенствование ударов мяча по воротам.	1
Плавание – 2 часа		

101	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
102	Плавание на груди и спине вольным стилем.	1
Оздоровительные формы занятий		
103	Совершенствование кондиционных и координационных способностей.	3
	Итого	105

Тематическое планирование для 6 класса

№	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика – 10 часов Кроссовая подготовка -7часов		
1	Вводный инструктаж по правилам поведения и безопасности на уроках легкой атлетики. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1
2	Высокий старт. Круговая эстафета	1
3	Специальные беговые упражнения. Эстафета	1
4	Бег по пересеченной местности. Подвижные игры	1
5	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Бег на 60 метров. Развитие скоростной выносливости	1
6	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Обучение прыжку в длину с разбега	1
7	Обучение прыжку с длину разбега	1
8	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Метание малого мяча	1
9	Метание малого мяча	1
10	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Бег 1500 м	1
11	Бег 1500 м	1
12	Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры.	1
13	Чередование бега с ходьбой	1
14	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1
15	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Прыжок в длину с места Тестирование физических качеств	1
16	Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры.	1
17	Бег по пересеченной местности. Развитие силовой выносливости	1
18	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.	1
19	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).	1
20	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.	1
Спортивные игры Баскетбол– 20 часов		
21	Правила техники безопасности на уроках в баскетбол. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1
22	Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах.	1
23	Передачи мяча в парах	1
24	Передачи мяча и броски мяча в кольцо	1

25	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Подвижные игры.	1
26	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Подвижные игры.	1
27	Передачи мяча и броски мяча в кольцо	1
28	Бросок двумя руками от головы с места	1
29	Ведение мяча с изменением скорости	1
30	Позиционное нападение без изменения позиции игроков	1
31	Ведение мяча с сочетанием приемов: ведение- остановка- бросок	1
32	Вырывание и выбивание мяча	1
33	Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах	1
34	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Подвижные игры.	1
35	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами	1
36	Вырывание и выбивание мяча	1
37	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1
38	Командная игра в баскетбол	1
39	Командная игра в баскетбол	1
40	Командная игра в баскетбол	1
Лыжная подготовка – 24 часов		
41	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.	1
42	Одновременный безшажный ход	1
43	Одновременный двухшажный ход	1
44	Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры.	1
45	Попеременный двухшажный ход	1
46	Совершенствование лыжных ходов. Подвижные игры.	1
47	Совершенствование лыжных ходов. Подвижные игры.	1
48	Совершенствование лыжных ходов	1
49	Совершенствование лыжных ходов	1
50	Повороты с переступанием	1
51	Ход «коньком»	1
52	Спуски и подъемы. Подвижные игры.	1
53	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Подвижные игры.	1
54	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Подвижные игры.	1
55	Спуск с горы. Торможение «плугом»	1
56	Совершенствование спуска с горы. Способы «змейка», «полуплуг», «плуг»	1
57	Совершенствование спуска с горы. Способы «змейка», «полуплуг», «плуг»	1
58	Спуск с горы различными способами	1
59	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Прохождение дистанции 2 -2,5 км.	1
60	Спуски в средней стойке	1
61	Совершенствование техники конькового хода	1
62	Лыжные гонки 2-3 км	1
63	Лыжная эстафета	1
64	Соревнования по лыжным гонкам	1
Гимнастика с элементами акробатики – 15 часов		
65	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1

66	Строевые упражнения Подъем переворотом. Смешанные висы	1
67	Перестроение в колоннах. Смешанные висы.	1
68	Перестроение в колоннах. Смешанные висы	1
69	Контрольная работа по темам «Гимнастика»	1
70	Опорный прыжок. Строевые упражнения Вскок в упор присев. Перестроение из колонны по два в колонну по одному	1
71	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Вскок в упор присев	1
72	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Прыжок ноги врозь	1
73	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному. Прыжок ноги врозь	1
74	Акробатика Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед	1
75	Кувырок вперед	1
76	Стойка на лопатках	1
77	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках	1
78	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках	1
79	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках	1
Спортивные игры Волейбол– 6 часов		
80	Техника безопасности при игре в волейбол. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	1
81	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху	1
82	Передача мяча двумя руками сверху	1
83	Прием мяча снизу двумя руками	1
84	Тренировочная игра в волейбол	1
85	Тренировочная игра в волейбол	1
Легкая атлетика – 10 часов		
86	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1
87	Бег на средние дистанции	1
88	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
89	Высокий старт, бег с ускорением	1
90	Эстафетный бег	1
91	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Метание малого мяча	1
92	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Метание малого мяча	1
93	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Метание малого мяча	1
94	Разновидности прыжков	1
95	Разновидности прыжков	1
Спортивные игры футбол– 5 часов		
96	Т.Б.во время занятий по футболу. Обучение передаче мяча.	1
97	Обучение остановке мяча.	1
98	Обучение ударам мяча.	1

99	Обучение остановке мяча после отскока.	1
100	Совершенствование ударов мяча по воротам.	1
Плавание – 2 часа		
101	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
102	Плавание на груди и спине вольным стилем.	1
Оздоровительные формы занятий		
103	Совершенствование кондиционных и координационных способностей.	3
	Итого	105

Учебно-методическое обеспечение
--

Матвеев А.П., Физическая культура 5-6 класс. – М.: Просвещение, 2013
--

**МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ
УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-6 КЛАССА**

1. Стенка гимнастическая
2. Козел гимнастический
3. Конь гимнастический
4. Перекладина
5. Канат для лазания
6. Скамейка гимнастическая
7. Мост гимнастический подкидной
8. Коврик гимнастический
9. Гимнастические маты
10. Скакалка гимнастическая
11. Палка гимнастическая
12. Сетка для переноса мячей
13. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
14. Мячи баскетбольные
15. Мячи волейбольные
16. Сетка волейбольная
17. Мячи футбольные
18. Аптечка медицинская
19. Спортивный зал – игровой
20. Секундомер
21. Измерительная лента

В результате изучения физической культуры ученик:

Узнает:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития видов спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Научиться:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00

	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длинну с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длинну с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено
печатью № (непечатно) листов

Директор школы _____

