|  |
| --- |
| **Календарно-тематическое планирование в 5 классе** |
| **№****уро­****ка** | **Тема урока, раздел** | **Дата****проведения** | **Примечания** |
| **План.** |  **Факт.** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Знания о физической культуре. Легкая атлетика (12 ч)** |
| 1 | Органи­зационно-методические указания. Ин­структаж по охране труда. Раз­витие ско­ростных качеств. Специ­альные беговые упражне­ния |  |  |  |
| 2 | Развитие ско­ростных способ­ностей. Эстафет­ный бег. Старты из различ­ных поло­жений |  |  |  |
| 3 | Развитие ско­ростных способно­стей. Специальные беговые упраж­нения. Сприн­терский бег, эста­фетный бег |  |  |  |
| 4 | Развитие ско­ростных способ­ностей. Тестиро­вание бега на 30 м |  |  |  |
| 5 | Развитие выносли­вости. Бег на сред­ние ди­станции |  |  |  |
| 6 | Развитие выносли­вости. Бег на сред­ние ди­станции. Метание малого мяча |  |  |  |
| 7 | Развитие выносли­вости. Бег на сред­ние ди­станции |  |  |  |
| 8 | Развитие силовых качеств. Упражне­ния в па­рах |  |  |  |
| 9 | Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места |  |  |  |
| 10 | Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в верти­кальную цель |  |  |  |
| 11 | Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике |  |  |  |
| 12 | Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике |  |  |  |
| **Гимнастика (12 часов)**  |
| 13 | Техника безопас­ности на уроках гимна­стики. Развитие координа­ционных способно­стей |  |  |  |
| 14 | Акроба­тические упражнения. Развитие гибкости, координа­ционных способ­ностей. Кувырок вперед.  |  |  |  |
| 15 | Акроба­тические упражнения, ком­бинации. Развитие гибкости, координа­ционных способно­стей |  |  |  |
| 16 | Акроба­тические упраж­нения. Развитие гибкости. |  |  |  |
| 17 | Строевые упраж­нения. Развитие коорди­нации, силовых качеств. Висы |  |  |  |
| 18 | Строевые упраж­нения. Развитие коорди­нации, силовых качеств. Гимна­стическая полоса препятствий. Висы |  |  |  |
| 19 | Строевые упраж­нения. Развитие коорди­нации, силовых качеств. Висы |  |  |  |
| 20 | Висы. Строевые упраж­нения. Развитие коорди­нации, силовых качеств |  |  |  |
| 21 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие коорди­нации, силовых качеств |  |  |  |
| 22 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие коорди­нации, силовых качеств |  |  |  |
| 23 | Строевые упраж­нения. Развитие коорди­нации, силовых качеств. Упраж­нения на бревне. Опорный прыжок |  |  |  |
| 24 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие коорди­нации, силовых качеств |  |  |  |
| 25 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие коорди­нации, силовых качеств |  |  |  |
| **Спортивные игры (24 часа)** |
| 25 | Техника безопас­ности при проведе­нии спор­тивных и подвиж­ных игр. Развитие ловко­сти, силы и скоро­сти. ОФП |  |  |  |
| 26 | Развитие ловко­сти, силы и скоро­сти. ОФП |  |  |  |
| 27 | Развитие ловко­сти, силы и скоро­сти. ОФП |  |  |  |
| 28 | Волейбол. Техника безопас­ности при проведе­нии заня­тий по во­лейболу. Стойки и пере­мещения игрока. Развитие координа­ционных способно­стей |  |  |  |
| 29 | Волейбол. Стойки и пере­мещения игрока. Развитие координа­ционных способно­стей |  |  |  |
| 30 | Волейбол. Стойки и пере­мещения игрока, повороты и оста­новки. Развитие координа­ционных способно­стей |  |  |  |
| 31 | Волейбол. Стойки и пере­мещения игрока, повороты и оста­новки. Упраж­нения в парах. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 32 | Волейбол. Прием и переда­ча мяча. Развитие координа­ционных способно­стей |  |  |  |
| 33 | Волейбол. Прием и переда­ча мяча. Развитие координа­ционных способно­стей |  |  |  |
| 34 | Волейбол. Прием и переда­ча мяча. Развитие координа­ционных способно­стей |  |  |  |
| 35 | Волейбол. Прием и переда­ча мяча. Игровые упраж­нения. Развитие координа­ционных способно­стей |  |  |  |
| 36 | Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координа­ционных способно­стей |  |  |  |
| 37 | Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координа­ционных способно­стей |  |  |  |
| 38 | Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координа­ционных способно­стей |  |  |  |
| 39 | Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координа­ционных способно­стей |  |  |  |
| 40 | Волейбол. Основные приемы игры. Игровые задания. Развитие координа­ционных способно­стей |  |  |  |
| 41 | Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координа­ционных способно­стей |  |  |  |
| 42 | Волейбол. Тактика игры. Раз­витие фи­зических качеств. |  |  |  |
|  |  |
| 43 | Волейбол. Тактика игры. Раз­витие фи­зических качеств |  |  |  |
| 44 | Волейбол. Тактика игры. Раз­витие фи­зических качеств |  |  |  |
| 45 | Волейбол. Тактика игры. Раз­витие фи­зических качеств |  |  |  |
| 46 | Развитие ловко­сти, силы и скоро­сти. ОФП. Совер­шенство­вание фи­зических качеств |  |  |  |
| 48 | Развитие ловко­сти, силы и ско­рости. Эстафеты. Совер­шенство­вание физических качеств |  |  |  |
| 49 | Развитие ловко­сти, силы и скоро­сти. ОФП. Совер­шенство­вание фи­зических качеств |  |  |  |
| **Лыжная подготовка (15 часов)** |
| 49 | Техника безопас­ности по лыж­ной под­готовке. Скользя­щий шаг |  |  |  |
| 50 | Скользя­щий шаг. Поворот переступанием |  |  |  |
| 51 | Попере­менный двухшажный ход. Развитие выносли­вости |  |  |  |
| 52 | Попере­менный двухшажный ход. Развитие выносли­вости |  |  |  |
| 53 | Одновре­менный бесшажный ход. Развитие выносли­вости |  |  |  |
| 54 | Одновре­менный бесшажный ход. Правила безопас­ного падения на лыжах |  |  |  |
| 55 | Одновре­менный бесшаж­ный ход. Развитие выносли­вости |  |  |  |
| 56 | Одновре­менный двухшажный ход. Круговая эстафета |  |  |  |
| 57 | Одновре­менный двухшажный ход. Развитие вынос­ливости. Зимние виды спорта |  |  |  |
| 58 | Одновре­менный двухшажный ход. Развитие выносли­вости |  |  |  |
| 59 | Одновре­менный двухшажный ход. Развитие выносли­вости |  |  |  |
| 60 | Подъем ступаю­щим ша­гом. Спу­ски. Виды стоек. Развитие выносли­вости |  |  |  |
| 61 | Тормо­жение упором, «плугом». Преодо­ление бугров и впадин. Развитие выносли­вости |  |  |  |
| 62 | Непре­рывное передви­жение на лыжах. Развитие выносли­вости |  |  |  |
| 63 | Непре­рывное передви­жение на лыжах. Развитие выносли­вости |  |  |  |
| **Спортивные игры (27 ч) Баскетбол - 15 часов** |
| 64 | Бас­кетбол. Техника безопас­ности на заняти­ях по бас­кетболу. Стойки и пере­движения игрока |  |  |  |
| 65 | Бас­кетбол. Стойки и пере­движения игрока, повороты и оста­новки. Развитие координа­ционных способно­стей |  |  |  |
| 66 | Баскет­бол. Стой­ки и пере­движения игрока, повороты и оста­новки. Основные правила игры. Развитие координа­ционных способно­стей |  |  |  |
| 67 | Баскет­бол. Лов­ля и пере­дача мяча. Развитие координа­ционных способностей |  |  |  |
| 68 | Баскет­бол. Лов­ля и пере­дача мяча. Развитие координа­ционных способно­стей |  |  |  |
| 69 | Баскет­бол. Лов­ля и пере­дача мяча. Термино­логия бас­кетбола. Развитие координа­ционных способно­стей |  |  |  |
| 70 | Баскет­бол. Веде­ние мяча. Основные правила и прие­мы игры. Развитие координа­ционных способно­стей |  |  |  |
| 71 | Баскет­бол. Веде­ние мяча. Основные приемы игры. Развитие координа­ционных способно­стей |  |  |  |
| 72 | Баскет­бол. Веде­ние мяча. Основные приемы игры. Развитие координа­ционных способно­стей |  |  |  |
| 73 | Баскет­бол. Бро­сок мяча. Развитие координа­ционных качеств |  |  |  |
| 74 | Баскет­бол. Бро­сок мяча. Развитие координа­ционных способно­стей |  |  |  |
| 75 | Бас­кетбол. Тактика свобод­ного на­падения. Развитие физиче­ских ка­честв |  |  |  |
| 76 | Бас­кетбол. Тактика свобод­ного на­падения. Развитие физиче­ских ка­честв |  |  |  |
| 77 | Бас­кетбол. Игровые задания. Развитие физических ка­честв |  |  |  |
| 78 | Бас­кетбол. Игровые задания |  |  |  |
| **Футбол (12 часов)** |
| 79 | Футбол. Основные приемы и прави­ла игры. Овла­дение техникой передви­жения |  |  |  |
| 80 | Футбол. Овла­дение техникой передвижения. Поворо­ты. Раз­витие фи­зических качеств (скорост­ных и ко­ордина­ционных способно­стей) |  |  |  |
| 81 | Футбол. Овла­дение техникой передвижения, оста­новки, ускорения игрока. Развитие координа­ционных способно­стей |  |  |  |
| 82 | Футбол. Овладе­ние эле­ментами техники футбола. Развитие координа­ционных способно­стей |  |  |  |
| 83 | Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловко­сти |  |  |  |
| 84 | Футбол. Освоение техники удара по мячу. Эстафеты с мячом. Развитие быстроты и ловко­сти |  |  |  |
| 85 | Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие координа­ционных способно­стей |  |  |  |
| 86 | Футбол. Освоение техники ведения мяча. Раз­витие фи­зических качеств (скорост­ных и ко­ордина­ционных способно­стей) |  |  |  |
| 87 | Футбол. Освоение техники ведения мяча. Раз­витие фи­зических качеств. Прави­ла игры в футбол |  |  |  |
| 88 | Футбол. Освоение техники ведения мяча. Эстафеты с ведени­ем мяча. Развитие физиче­ских ка­честв |  |  |  |
| 89 | Футбол. Освоение техники остановки катя­щегося мяча по­дошвой. Развитие физиче­ских ка­честв |  |  |  |
| 90 | Футбол. Освоение техники остановки катя­щегося мяча вну­тренней стороной стопы. Развитие физиче­ских ка­честв |  |  |  |
| **Легкая атлетика (10 часов)** |
| 91 | Кроссовая подготов­ка. Бег на сред­ние ди­станции. Развитие выносли­вости |  |  |  |
| 92 | Кроссо­вая под­готовка. Эстафет­ный бег. Развитие выносли­вости |  |  |  |
| 93 | Кроссовая подготов­ка. Пре­одоление полосы препят­ствий. Развитие силовой выносли­вости |  |  |  |
| 94 | Развитие силовой выносли­вости. Бег на 1000 м |  |  |  |
| 95 | Развитие скоростных способ­ностей. Метание малого мяча |  |  |  |
| 96 | Развитие скорост­ных спо­собностей. Бег на ко­роткие дистан­ции. Бег ЗО м. Влияние легкоатле­тических упраж­нений на раз­личные системы организма |  |  |  |
| 97 | Развитие скорост­но-си­ловых качеств. Эстафет­ный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча |  |  |  |
| 98 | Развитие скорост­но-си­ловых качеств. Эстафет­ный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега |  |  |  |
| 99 | Развитие скоростно-си­ловых качеств |  |  |  |
| 100 | Сдача зачетов по физи­ческой подготов­ке |  |  |  |
| **Спортивные игры (5 часов)** |
| 101 | Эстафеты с эле­ментами спортив­ных игр. Развитие двига­тельных качеств |  |  |  |
| 102 | Эстафеты с эле­ментами спортив­ных игр. Развитие двига­тельных качеств |  |  |  |
| 103 | Эстафеты с эле­ментами спортив­ных игр. Развитие двига­тельных качеств |  |  |  |
| 104 | Эстафеты с эле­ментами спортив­ных игр. Развитие двига­тельных качеств |  |  |  |
| 105 | Эстафеты с эле­ментами спортив­ных игр. Развитие двига­тельных качеств |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Календарно-тематическое планирование в 6 классе** |
| **№****уро­****ка** | **Тема урока, раздел** | **Дата****проведения** | **Примечания** |
| **План.** | **Факт.** |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Легкая атлетика (20 часов)** |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физи­ческой культуры |  |  |  |
| 2 | Тестиро­вание бега на 30 м и челноч­ного бега 3 х 10 м |  |  |  |
| 3 | Тести­рование бега на 60 и 300 м |  |  |  |
| 4 | Техника старта с опорой на одну руку |  |  |  |
| 5 | Техника метания мяча на даль­ность |  |  |  |
| 6 | Тести­рование метания мяча на даль­ность |  |  |  |
| 7 | Сприн­терский бег. Эста­фетный бег |  |  |  |
| 8 | Техника прыжка в длину с разбега |  |  |  |
| 9 | Тести­рование прыжка в длину с разбега |  |  |  |
| 10 | Равно­мерный бег. Раз­витие выносли­вости |  |  |  |
| 11 | Равно­мерный бег. Раз­витие выносли­вости |  |  |  |
| 12 | Тестиро­вание бега на 1000 м |  |  |  |
| 13 | Тести­рование прыжка в длину с места |  |  |  |
| 14 | Броски малого мяча на точ­ность |  |  |  |
| 15 | Броски малого мяча на точ­ность |  |  |  |
| 16 | Техника прыжка в высоту способом «переша­гивание» |  |  |  |
| 17 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» |  |  |  |
| 18 | Кон­трольный урок на тему «Прыжки в высоту способом «переша­гивание» |  |  |  |
| 19 | Преодо­ление лег­коатле­тической полосы препят­ствий |  |  |  |
| 20 | Преодо­ление лег­коатле­тической полосы препят­ствий |  |  |  |
| **Спортивные игры (7 часов)** |
| 21 | Техника ведения мяча но­гами |  |  |  |
| 22 | Техника передач мяча но­гами |  |  |  |
| 23 | Техника ударов по катя­щемуся мячу ногой |  |  |  |
| 24 | Жонгли­рование мячом ногами |  |  |  |
| 25 | Спортив­ная игра «Футбол» |  |  |  |
| 26 | Спортив­ная игра «Футбол» |  |  |  |
| 27 | Кон­трольный урок по теме «Футбол» |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)** |
| 28 | Ин­струкция по тех­нике без­опасности на заня­тиях гим­настикой  |  |  |  |
| 29 | Строевые упраж­нения и акроба­тические комбина­ции |  |  |  |
| 30 | Упраж­нения на гим­насти­ческом бревне и пере­кладине |  |  |  |
| 31 | Комби­нации на гим­насти­ческом бревне и пере­кладине |  |  |  |
| 32 | Комби­нации на гим­насти­ческомбревне и пере­кладине |  |  |  |
| 33 | Зна­комство с брусь­ями |  |  |  |
| 34 | Упраж­нения на брусь­ях |  |  |  |
| 35 | Комби­нации на брусь­ях |  |  |  |
| 36 | Комби­нации на брусь­ях |  |  |  |
| 37 | Комби­нации на брусь­ях |  |  |  |
| 38 | Кон­трольный урок по теме «Брусья» |  |  |  |
| 39 | Техника выпол­нения опорного прыжка согнув ноги |  |  |  |
| 40 | Опорный прыжок |  |  |  |
| 41 | Контроль­ный урок по теме «Опорный прыжок» |  |  |  |
| 42 | Вольные упражне­ния с эле­ментами акробати­ки (сорев­нования) |  |  |  |
| 43 | Ритмиче­ская гим­настика и ОФП |  |  |  |
| **Спортивные игры (5 часов)** |
| 44 | Зна­комство с гандбо­лом |  |  |  |
| 45 | Броски, передачи, передви­жения в гандболе |  |  |  |
| 46 | Броски, передачи, передви­жения в гандболе |  |  |  |
| 48 | Спортив­ная игра «Гандбол» |  |  |  |
| **Лыжная подготовка (12 часов)** |
| 49 | Ин­струкция по тех­нике без­опасности на заня­тиях лыж­ной под­готовкой. Попеременный двухшажный ход |  |  |  |
| 50 | Одновре­менный бесшаж­ный ход |  |  |  |
| 51 | Одновре­менный одношаж­ный ход |  |  |  |
| 52 | Чередова­ние раз­личных лыжных ходов |  |  |  |
| 53 | Повороты переступанием и прыж­комна лыжах |  |  |  |
| 54 | Различ­ные ва­рианты подъемов и спусков на лыжах |  |  |  |
| 55 | Тормо­жение и поворот «упором» |  |  |  |
| 56 | Преодо­ление не­больших трампли­нов |  |  |  |
| 57 | Подъемы на склон и спуски со склона |  |  |  |
| 58 | Прохо­ждение дистан­ции 2 км |  |  |  |
| 59 | Прохо­ждение дистан­ции 3 км |  |  |  |
| 60 | Кон­трольный урок по теме «Лыжная подготов­ка» |  |  |  |
| **Спортивные игры (24 часа)** |
| 61 | Волейбол. Переда­ча мяча сверху двумя ру­ками |  |  |  |
| 62 | Волейбол. Переда­ча мяча сверху двумя ру­ками |  |  |  |
| 63 | Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи |  |  |  |
| 64 | Волейбол. Прием мяча снизу, нижниеподачи |  |  |  |
| 65 | Волейбол. Передачи и приемы мяча по­сле пере­движения |  |  |  |
| 66 | Волейбол. Передачи и приемы мяча по­сле пере­движения |  |  |  |
| 67 | Волейбол. Верхняя прямая подача |  |  |  |
| 68 | Волейбол. Верхняя прямаяподача |  |  |  |
| 69 | Волейбол. Тактиче­ские дей­ствия |  |  |  |
| 70 | Волейбол. Тактиче­ские дей­ствия |  |  |  |
| 71 | Волей­бол. Игра по прави­лам |  |  |  |
| 72 | Волей­бол. Игра по прави­лам |  |  |  |
| 73 | Кон­трольный урок по теме «Волейбол» |  |  |  |
| 74 | Бас­кетбол. Стойка баскет­болиста и ведение мяча |  |  |  |
| 75 | Бас­кетбол. Броски мяча в корзину |  |  |  |
| 76 | Бас­кетбол. Броски мячав корзину |  |  |  |
| 77 | Баскет­бол. Вы­рывание мяча, пе­редача од­ной рукой от плеча |  |  |  |
| 78 | Бас­кетбол. Броски мяча в корзину |  |  |  |
| 79 | Бас­кетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке |  |  |  |
| 80 | Бас­кетбол. Броски мяча в корзину |  |  |  |
| 81 | Баскет­бол. Так­тические действия |  |  |  |
| 82 | Баскет­бол. Игра по прави­лам |  |  |  |
| 83 | Баскет­бол. Игра по прави­лам |  |  |  |
| 84 | Кон­трольный урок по теме «Баскет­бол» |  |  |  |
| **Легкая атлетика (3 часа)** |
| 85 | Полоса препят­ствий |  |  |  |
| 86 | Полоса препят­ствий |  |  |  |
| 87 | Тести­рование прыжка в длину с места |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)** |
| 88 | Тести­рование подтяги­вания |  |  |  |
| 89 | Тести­рование подъема туловища из поло­жения лежа и опре­деление силы ки­сти |  |  |  |
| **Спортивные игры (1час)** |
| 90 | Спортив­ные игры |  |  |  |
| **Легкая атлетика (10 часов)** |
| 91 | Крос­совая подготов­ка. Бег на сред­ние ди­станции. Развитие выносли­вости |  |  |  |
| 92 | Тестиро­вание бега на 30 м и челноч­ного бега 3 х 10 м |  |  |  |
| 93 | Тестиро­вание бега на 60 м |  |  |  |
| 94 | Тести­рование метания мяча на даль­ность |  |  |  |
| 95 | Тестиро­вание бега на 300 м |  |  |  |
| 96 | Тестиро­вание бега на 1000 м |  |  |  |
| 97 | Эстафет­ный бег |  |  |  |
| 98 | Тестиро­вание бега на 1500 м |  |  |  |
| 99 | Эстафет­ный бег |  |  |  |
| 100 | Эстафе­ты. Скоростно-­силовая подготов­ка |  |  |  |
| **Спортивные игры (5 часов)** |
| 101 | Эстафеты с эле­ментами спортив­ных игр |  |  |  |
| 102 | По­движные и спор­тивные игры |  |  |  |
| 103 | По­движные и спор­тивные игры |  |  |  |
| 104 | По­движные и спор­тивные игры |  |  |  |
| 105 | По­движные и спор­тивные игры |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Календарно-тематическое планирование в 7 классе** |
| **№****уро­ка** | **Тема урока, раздел** | **Дата****проведения** | **Примечания**  |
| **План.** | **Факт.**  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Знания о физической культуре. Легкая атлетика (20 ч)** |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физиче­ской культуры |  |  |  |
| 2 | Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 х 10 м |  |  |  |
| 3 | Тестирование бега на 60 и 300 м |  |  |  |
| 4 | Спринтерский бег |  |  |  |
| 5 | Техника метания мяча на дальность |  |  |  |
| 6 | Тестирование метания мяча на дальность |  |  |  |
| 7 | Спринтерский бег. Эстафетный бег |  |  |  |
| 8 | Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись» |  |  |  |
| 9 | Тестирование прыжка в длину с разбега |  |  |  |
| 10 | Равномерный бег. Развитие выносливости |  |  |  |
| 11 | Равномерный бег. Развитие выносливости |  |  |  |
| 12 | Тестирование бега на 1000 м |  |  |  |
| 13 | Тестирование прыжка в длину с места |  |  |  |
| 14  | Броски малого мяча на точность |  |  |  |
| 15 | Броски малого мяча на точность |  |  |  |
| 16 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» |  |  |  |
| 17 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» |  |  |  |
| 18 | Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту способом “пе­решагивание”» |  |  |  |
| 19 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий |  |  |  |
| 20 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий |  |  |  |
| **Спортивные игры (7 часов)** |
| 21 | Техника ведения мяча ногами |  |  |  |
| 22 | Техника передач мяча ногами |  |  |  |
| 23 | Техника ударов по катящемуся мячу ногой |  |  |  |
| 24 | Жонглирование мячом ногами  |  |  |  |
| 25 | Спортивная игра «Футбол» |  |  |  |
| 26 | Спортивная игра «Футбол» |  |  |  |
| 27 | Контрольный урок по теме «Футбол» |  |  |  |
| **Гимнастика (16 часов)**  |
| 28 | Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой |  |  |  |
| 29 | Прыжки с высоты, акробатические комбинации |  |  |  |
| 30 | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине |  |  |  |
| 31 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине |  |  |  |
| 32 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине |  |  |  |
| 33 | Упражнения на брусьях |  |  |  |
| 34 | Упражнения на брусьях |  |  |  |
| 35 | Комбинации на брусьях |  |  |  |
| 36 | Комбинации на брусьях |  |  |  |
| 37 | Комбинации на брусьях |  |  |  |
| 38 | Контрольный урок по теме «Брусья» |  |  |  |
| 39 | Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги |  |  |  |
| 40 | Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь |  |  |  |
| 41 | Опорные прыжки |  |  |  |
| 42 | Контрольный урок по теме «Опорные прыжки» |  |  |  |
| 43 | Ритмическая гимнастика и ОФП |  |  |  |
| **Спортивные игры (5 часов)** |
| 44 | Спортивная игра «Гандбол» |  |  |  |
| 45 | Броски, передачи, передвижения в гандболе |  |  |  |
| 46 | Броски мяча по воротам в прыжке |  |  |  |
| 47 | Спортивная игра «Гандбол» — игра вратаря |  |  |  |
| 48 | Спортивная игра «Гандбол» |  |  |  |
| **Лыжная подготовка (12 часов)** |  |  |  |
| 49 | Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.Попеременный двухшажный ход |  |  |  |
| 50 | Одновременный бесшажный ход |  |  |  |
| 51 | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости |  |  |  |
| 52 | Чередование различных лыжных ходов |  |  |  |
| 53 | Повороты переступанием и прыжком на лыжах |  |  |  |
| 54 | Преодоление естественных препятствий на лыжах |  |  |  |
| 55 | Торможение и поворот «упором» |  |  |  |
| 56 | Преодоление небольших трамплинов |  |  |  |
| 57 | Подъемы на склон и спуски со склона |  |  |  |
| 58 | Прохождение дистанции 2 км |  |  |  |
| 59 | Прохождение дистанции 3 км |  |  |  |
| 60 | Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка» |  |  |  |
| **Спортивные игры (24 часов)** |
| 61 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками |  |  |  |
| 62 | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке |  |  |  |
| 63 | Волейбол. Передача, мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи |  |  |  |
| 64 | Волейбол. Прием мяча снизу, нижние, подачи |  |  |  |
| 65 | Волейбол. Прямой нападающий удар |  |  |  |
| 66 | Волейбол. Подачи и удары |  |  |  |
| 67 | Волейбол. Подачи и удары |  |  |  |
| 6868 | Волейбол. Волейбольные упражнения |  |  |  |
| 69 | Волейбол. Тактические действия |  |  |  |
| 70  | Волейбол. Игра по правилам |  |  |  |
| 71 | Волейбол. Игра по правилам |  |  |  |
| 72 | Волейбол. Игра по правилам |  |  |  |
| 73 | Контрольный урок по теме «Волейбол» |  |  |  |
| 74 | Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча |  |  |  |
| 75 | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину |  |  |  |
| 76 | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину |  |  |  |
| 77 | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча |  |  |  |
| 78 | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину |  |  |  |
| 79 | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину |  |  |  |
| 80 | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину |  |  |  |
| 81 | Баскетбол. Тактические действия |  |  |  |
| 82 | Баскетбол. Игра по правилам |  |  |  |
| 83 | Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча |  |  |  |
| 84 | Контрольный урок по теме «Баскетбол» |  |  |  |
| **Легкая атлетика (5 ч)** |
| 85 | Полоса препятствий |  |  |  |
| 86 | Полоса препятствий |  |  |  |
| 87 | Тестирование прыжка в длину с места |  |  |  |
| 88 | Тестирование подтягивания |  |  |  |
| 89 | Тестирование подъема туловища из положения лежа и опре­деление силы кисти |  |  |  |
| **Спортивные игры (1 час)** |
| 90 | Спортивные игры |  |  |  |
| **Легкая атлетика (10 ч)** |
| 91 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости |  |  |  |
| 92 | Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 х 10 м |  |  |  |
| 93 | Тестирование бега на 60 м |  |  |  |
| 94 | Тестирование метания мяча на дальность |  |  |  |
| 95 | Тестирование бега на 300 м |  |  |  |
| 96 | Тестирование бега на 1000 м |  |  |  |
| 97 | Эстафетный бег |  |  |  |
| 98 | Тестирование бега на 1500 м |  |  |  |
| 99 | Эстафетный бег |  |  |  |
| 100 | Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка |  |  |  |
| **Спортивные игры (5 час)** |
| 101 | Эстафеты с элементами спортивных игр |  |  |  |
| 102 | Подвижные и спортивные игры |  |  |  |
| 103 | Подвижные и спортивные игры |  |  |  |
| 104 | Подвижные и спортивные игры |  |  |  |
| 105 | Подвижные и спортивные игры |  |  |  |

**Пояснительная записка**

**Рабочая программа** по предмету «Физическая культура» для уровня основного общего образования создана на основе:

1. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2016
2. Рабочей программы «Физическая культура» / Предметная линия учебников. В.И. Виленского, В.И.Ляха. 5 – 9 классы: - М.: Просвещение, 2016
3. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года N 1897 (с изменениями на 31 декабря 2015 года)

Соответствует основной образовательной программе основного общего образования МБОУ «Густомойская СОШ» Льговского района Курской области на 2017-2022 г.г., рассмотренной на заседании педагогического совета 30.08.2017 г. №1, утвержденной приказом от 30.08.2017 г. № 81.

**Учебный предмет** «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

**Физическая культура** — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре **в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная **цель** рабочей программы должна определять формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической **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**.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач:**

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* 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.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

**Место предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану МБОУ «Густомойская СОШ» Льговского района Курской области всего на изучение физической культуры с 5 по 9 класс выделяется 525 часов. В 5 - 9 классах – 105 часов (3 ч в неделю, 35 учебных недель в каждом классе).

**Третий час** на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета “Физическая культура” использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, фитнес, спортивные и бальные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

**Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 5 – 6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

**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 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;
* 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.
* Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:*

* умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:* владение умениями:

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
* в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**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.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

*В области познавательной культуры:*

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

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

*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**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, 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;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* 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;
* 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.

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

*В области познавательной культуры:*

* знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
* умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в конце года.**

***Учащиеся 5 – 7 классов научатся:***

* рассматривать физическую культуру как явление культу­ры, выделять исторические этапы её развития, характеризо­вать основные направления и формы её организации в со­временном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового обра­за жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармо­ничным физическим развитием и физической подготовлен­ностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий фи­зическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигатель­ных действий и физических упражнений, развития физиче­ских качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных *занятий* фи­зическими упражнениями.

.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Учащиеся 5 – 7 классов научатся:***

* использовать занятия физической культурой, спортив­ные игры и спортивные соревнования для организации ин­дивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здо­ровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоро­вительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональ­ных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функ­циональной направленности, планировать их последователь­ность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двига­тельным действиям, анализировать особенности их выполне­ния, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основ­ных физических качеств, сравнивать их с возрастными стан­дартами, контролировать особенности их динамики в процес­се самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самосто­ятельной учебной деятельности, оказывать помощь в органи­зации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физи­ческого развития и физической подготовленности.

***Учащиеся 5 – 7 классов получат возможность научиться:***

* вести дневник по физкультурной деятельности, вклю­чать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональ­ной направленности, данные контроля динамики индивиду­ального физического развития и физической подготовлен­ности;
* проводить занятия физической культурой с использова­нием оздоровительной ходьбы и бега, ту­ристских походов обеспечивать их оздоровительную на­правленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использова­нием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

***Учащиеся 5 – 7 классов научатся:***

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его ра­ботоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня ин­дивидуального развития основных физических качеств.
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправ­ленно воздействующие на развитие основных физических ка­честв (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координа­ции);
* выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

***Учащиеся 5 – 7 классов получат возможность научиться:***

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке

**Содержание программы**

***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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению 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. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

***Физическая культура человека.***

Режим дня и его основное содержание.

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.

Первая 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 и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

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 упражнений (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).

*Легкая атлетика.*

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

*Кроссовая подготовка*

Длительный бег на выносливость

*Спортивные игры.*

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество****Основная школа** | **Примечание** |
|  | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)  |
| 1. | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 2. | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы | д |  |
| 3. | Рабочие программы по физической культуре | д |  |
| 4. | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. ЛяхаФизическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/ | К | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фондМетодические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд |
| В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.  |
|  | В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам») |  |  |
| 5. | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 6. | Методические издания по физической культуре для учителей | д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 7. | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | д | В составе библиотечного фонда |
|  | Демонстрационные учебные пособия |
| 1. | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | д |  |
| 2. | Плакаты методические | д |  |
|  | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование |
| 1. | Козел гимнастический | Д |  |
| 2. | Фишки | П |  |
| 3. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  3 м) | Д |  |
| 4. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |  |
| 5. | Мячи:  набивные весом 1,2,3 кг, малый  мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные | П |  |
| 6. | Палка гимнастическая | П |  |
| 7. | Скакалка детская | К |  |
| 8. | Мат гимнастический | П |  |
| 9. | Гимнастический подкидной мостик | Д |  |
| 10. | Кегли | К |  |
| 11. | Обруч пластиковый детский | Д |  |
| 12. | Щит баскетбольный тренировочный | Д |  |
| 13. | Сетка для переноски и хранения мячей | П |  |
| 14. | Планка для прыжков в высоту | д |  |
| 15. | Стойка для прыжков в высоту | д |  |
| 16. | Рулетка измерительная (10 м, ) | д |  |

Д –демонстрационный экземпляр (1экземпляр);
К –полный комплект (для каждого ученика);
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);
П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

        Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

        Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1**. Знания**

        При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»**  | **Оценка «4»**  | **Оценка «3»**  | **Оценка «2»**  |
|   За ответ, в котором: |  За тот же ответ, если: |      За ответ, в котором: |  За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

        С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

 **2. Техника владения двигательными умениями и навыками**

        Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»**  | **Оценка «4»**  | **Оценка «3»**  | **Оценка «2»**  |
|   За выполнение, в котором: |      За тоже выполнение, если: |  За выполнение, в котором: |       За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

**3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»**  | **Оценка «4»**  | **Оценка «3»**  | **Оценка «2»**  |
| Учащийся умеет:- самостоятельно организовать место занятий;-подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;- допускает незначительные ошибки в подборе средств;- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

**4. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5** | **Оценка «4»**  | **Оценка «3»**  | **Оценка «2»**  |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному  приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой**

 В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

 Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.

 Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью, или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе, временных).

 Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья, не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы (10-15% от общей численности учащихся), относятся к специальной медицинской группе (СМГ).

 Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: подгруппу «А» (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу «Б» (обучающиеся с патологическими отклонениями (необратимыми заболеваниями).

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;

улучшение показателей физического развития;

освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;

постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;

закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;

формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;

воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;

овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;

обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;

обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;

 соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Ниже перечислены некоторые ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся нозологической формы заболевания, а также рекомендуемые виды оздоровительных упражнений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Заболевания** | **Противопоказания и**  **ограничения** | **Рекомендации**  |
| Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.) | Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений. | Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе. |
| Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.) | Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса. | Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха. |
| Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз) | Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела. | При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5—10 мин—первый год обучения, 10—15 мин — второй и последующие годы обучения). |
| Нарушения нервной системы | Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д. | Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения. |
| Органы зрения | Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове. | Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз. |
| Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени | Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки. |  |

При комплектовании СМГ школьный врач и учитель физической культуры, кроме диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии обучающихся, должны также знать уровень их физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, **которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.**

Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места. Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.

Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.

Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Тесты физической подготовленности для учащихся первого года обучения в составе СМГ проводятся в декабре и апреле, для второго и последующих лет обучения - в сентябре, декабре и апреле.

Министерство образования Российской Федерации обращает внимание учителей, руководителей общеобразовательных учреждений на ряд особенностей в организации занятий физической культурой в СМГ.

Прежде всего, следует иметь в виду то, что дети II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся СМГ должны быть снижены по сравнению объемом нагрузки для учащихся основной и подготовительной групп.

 В то же время, несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности учащихся СМГ, регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5-2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.

Кроме этого, каждый из обучающихся СМГ имеет свой набор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств.

В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки основной группы обучающихся, нельзя. Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.[[1]](#footnote-1)

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется

с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

В соответствии с Положением об итоговой аттестации выпускников основной и средней (полной) общеобразовательной школы выпускники общеобразовательных учреждений могут участвовать в итоговой аттестации по физической культуре, проводимой как экзамен по выбору. Экзамен целесообразно проводить по билетам.

Экзамен проводится во время первых уроков в спортивном зале школы. Школьники приходят на экзамен в спортивной форме. Температура в помещении должна быть не ниже 21 градуса по Цельсию.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек  | 8.5 | 9.3 | 9.7 | 8.9 | 9.7 | 10.1 |
| 2 | Бег 30 м, сек  | 5.0 | 6.1 | 6.3 | 5.1 | 6.3 | 6.4 |
| 3 | Кросс 1500м | 8 50 | 9.30 | 10.0 | 9.00 | 9.40 | 10.30 |
| 4 | Бег 60 м, сек  | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| 5 | Прыжки  в длину с места  | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| 6 | Наклоны  вперед из положения сидя  | 10+ | 6 | 2- | 15+ | 8 | 4- |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине  | 6 | 4 | 1 | 19 | 10 | 4 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега | 105 | 95 | 85 | 100 | 90 | 80 |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа  | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз  | 85 | 76-84 | 70-76 | 105 | 95 | 90 |
| 12 | Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега | 30 | 25 | 20 | 20 | 17 | 14 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 320 | 300 | 260 | 280 | 260 | 220 |

**6 - класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек  | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.8 | 9.6 | 10.0 |
| 2 | Бег 30 м, сек  | 4.9 | 5.8 | 6.0 | 5.0 | 6.2 | 6.3 |
| 3 | Кросс 1500м. мин.  | 8.00 | 8.30 | 8.50 | 8.30 | 8.50 | 9.50 |
| 4 | Бег 60 м, секунд  | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| 5 | Прыжки  в длину с места  | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| 6 | Наклоны  вперед из положения сидя  | 14+ | 6 | 2- | 16+ | 9 | 5- |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине  | 7 | 4 | 1 | 20 | 11 | 4 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега | 115 | 105 | 95 | 105 | 95 | 85 |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа  | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз  | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |
| 12 | Метание мяча 150гр.  на дальность м. с разбега | 28 | 25 | 23 | 25 | 23 | 20 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 340 | 320 | 270 | 300 | 280 | 230 |

**7 -  класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек  | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.7 | 9.5 | 10.0 |
| 2 | Бег 30 м, секунд  | 4.8 | 5.6 | 5.9 | 5.0 | 6.0 | 6.2 |
| 3 | Прыжок в длину с разбега | 360 | 340 | 290 | 330 | 300 | 240 |
| 4 | Бег 60 м, секунд  | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 5 | Кросс 2000 м, мин  | 12.30 | 13.30 | 14.30 | 13.30 | 14.30 | 15.30 |
| 6 | Прыжки  в длину с места  | 205 | 170 | 150 | 200 | 160 | 140 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине  | 8 | 5 | 1 | 19 | 12 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа  | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| 9 | Наклоны  вперед из положения сидя  | 9+ | 5 | 2- | 18+ | 10 | 6- |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа  | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| 11 | Прыжок в высоту  с разбега | 120 | 110 | 100 | 110 | 100 | 90 |
| 12 | Прыжок на скакалке, 1мин, раз  | 105 | 95 | 90 | 120 | 110 | 105 |
| 13 | Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега | 38 | 35 | 25 | 27 | 20 | 16 |

**8 -  класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Контрольные упражнения**  | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек  | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 2 | Бег 30 м, сек  | 4.7 | 5.5 | 5.8 | 4.9 | 5.9 | 6.1 |
| 3 | Бег 60 м, секунд  | 9.0 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.4 | 10.8 |
| 4 | Кросс 2000 м, мин 3000м | 16.30 | 17.30 | 18.30 | 12.30 | 13.30 | 14.30 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега | 380 | 360 | 310 | 340 | 310 | 260 |
| 6 | Прыжки  в длину с места  | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине  | 9 | 6 | 2 | 17 | 13 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре  | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| 9 | Наклоны  вперед из положения сидя  | 11+ | 7 | 3- | 20+ | 12 | 7- |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа  | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин , раз  | 115 | 105 | 100 | 125 | 115 | 110 |
| 12 | Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега | 42 | 37 | 28 | 27 | 22 | 18 |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега | 125 | 115 | 105 | 115 | 105 | 95 |

**9 -  класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек  | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 2 | Бег 30 м, сек.  | 4.5 | 5.3 | 5.5 | 4.9 | 5.8 | 6.0 |
| 3 | Бег 60 м, сек.  | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| 4 | Кросс  2000 м, мин; 3000 м, мин | 15.30 | 16.30 | 17.30 | 11.30 | 12.30 | 13.30 |
| 5 | Прыжки  в длину с места  | 220 | 190 | 175 | 205 | 165 | 155 |
| 6 | Прыжок в высоту с разбега | 130 | 120 | 110 | 115 | 110 | 100 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине  | 10 | 7 | 3 | 16 | 12 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 9 | Наклоны  вперед из положения сидя  | 12+ | 8 | 4- | 20+ | 12 | 7- |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из полож.  лежа  | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз  | 125 | 120 | 110 | 130 | 120 | 115 |
| 12 | Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега | 45 | 40 | 31 | 30 | 28 | 18 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 430 | 380 | 330 | 380 | 330 | 290 |

1. В настоящее время Минобразование России разрабатывает рекомендации по введению безотметочного обучения по физической культуре, изобразительному искусству, музыке. [↑](#footnote-ref-1)