

Составитель — канд. пед. наук *А.Ю. Патрикеев*.

P13 **Рабочая программа по физической культуре. 6 класс / сост. А.Ю. Патрикеев. — 2-е изд., эл. — 1 файл pdf : 41 с. — Москва : ВАКО, 2020. — (Рабочие программы). — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 14". — Текст : электронный.**

ISBN 978-5-408-04920-2

Пособие содержит рабочую программу по физической культуре для 6 класса к УМК А.П. Матвеева (М.: Просвещение), составленную с опорой на материал учебника и требования Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС). Рабочая программа может использоваться при работе по учебнику под ред. М.Я. Виленского (М.: Просвещение). В программу входят пояснительная записка, требования к знаниям и умениям учащихся, учебно-тематический план, включающий информацию об эффективных педагогических технологиях проведения разнообразных уроков: «открытия» нового знания, общеметодологической направленности, рефлексии, развивающего контроля. А также сведения о видах индивидуальной и коллективной деятельности, ориентированной на формирование универсальных учебных действий школьников. Настоящее электронное издание пригодно как для экранного просмотра, так и для распечатки.

Пособие предназначено для учителей, завучей, методистов, студентов и магистрантов педагогических вузов, слушателей курсов повышения квалификации.

УДК 371.214.14
ББК 74.26

Электронное издание на основе печатного издания: Рабочая программа по физической культуре. 6 класс / сост. А.Ю. Патрикеев. — Москва : ВАКО, 2016. — 80 с. — (Рабочие программы). — ISBN 978-5-408-02448-3. — Текст : непосредственный.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

ISBN 978-5-408-04920-2

© ООО «ВАКО», 2016

От составителя

В соответствии с п. 6 ч. 3 ст. 28 Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» разработка и утверждение образовательных программ и учебных планов, рабочих программ учебных курсов, предметов относится к компетенции образовательной организации. Сегодня учителям предоставляется свобода в выборе учебных планов, программ, методических материалов, информационных ресурсов. Главное, чтобы результат подготовки обучающихся соответствовал требованиям ФГОС (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897). Это дает возможность каждому учителю внедрять инновационные программы и методики физического воспитания. Переход на ФГОС происходит поэтапно, после утверждения соответствующих стандартов, по мере готовности образовательной организации: в 6 классах начиная с 2012/13 учебного года и т. д.

Предмет «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся. Учебная программа по этому предмету обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физическая культура» и является основой для составления рабочей программы. При разработке учебной программы (далее — рабочей) необходимо учитывать регионально-национальные и этнокультурные особенности субъекта Российской Федерации и потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

Рабочая программа должна соответствовать следующим документам:

- Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования;
- базисному учебному плану образовательной организации (примерная образовательная программа);

- примерной программе дисциплины, утвержденной Министерством образования РФ;
- Федеральному перечню учебников.

Рабочая программа составляется учителем или методическим объединением, специалистами в данной области на основе примерной или авторской программы на один год для каждой параллели классов, согласовывается и утверждается образовательной организацией. Рабочая программа дает возможность учителю расширить, углубить, изменить содержание обучения, выстроить последовательность изучения программного материала, самостоятельно распределить учебные часы по разделам, темам, урокам (в зависимости от целей, методов обучения, необходимой спортивной и технической базы). При этом у учителя остается право вносить в процессе работы необходимые коррективы в учебную программу (изменения могут быть добавлены в конце программы в примечаниях с указанием причин).

В данном пособии представлена рабочая программа по физической культуре, разработанная в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с опорой на Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных организациях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, а также с учетом федеральных и примерных программ по учебным предметам (*Матвеев А.П. Физическая культура. 6—7 классы: учеб. для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение»*. М.: Просвещение, 2013; *Физическая культура. 5—7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского*. М.: Просвещение, 2014 и др.). Программа отражает базовый уровень учащихся 6 классов, соответствует целям и поставленным задачам. Примерное распределение учебных часов по разделам курса и календарно-тематическое планирование соотносятся с методическими рекомендациями авторов учебно-методических комплектов, входящих в Фе-

деральный перечень учебников по предмету «Физическая культура».

Структура рабочей программы по предмету «Физическая культура» включает следующие разделы:

- *пояснительная записка*, где указываются: 1) цель и задачи предмета «Физическая культура», конкретизируемые в соответствии с требованиями ГОС к уровню подготовки учащихся или требованиями ФГОС к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы; 2) принципы и подходы к формированию программы в соответствии с законодательными и нормативными правовыми документами (Законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Минобрнауки России и Минобрнауки России, утверждающими ГОС и ФГОС); 3) вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе образования;
- *общая характеристика предмета «Физическая культура»*, где представлены: 1) перечень изучаемого содержания, объединенного в содержательный блок с указанием форм организации учебной деятельности; 2) требования к уровню подготовки учащихся или требования к результатам освоения учебной программы по физической культуре; 3) описания вида (видов) спорта, по которому составляется учебная программа;
- *место предмета «Физическая культура» в учебном плане*, где указывается, в какую предметную область и обязательную часть учебного плана, формируемого участниками образо-

вательного процесса, входит предмет «Физическая культура»; какой компонент учебной программы может быть включен во внеурочную деятельность;

- *основные требования* к уровню подготовки учащихся с указанием личностных, метапредметных и предметных результатов освоения курса физической культуры 6 класса;
- *содержание предмета «Физическая культура»*, где описывается содержание предмета в соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, включающей три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности);
- *тематическое планирование* с определением основных видов учебной деятельности, где отражаются темы основных разделов учебной программы, число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, даются характеристики видов деятельности обучающихся, ориентирующие учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания предмета «Физическая культура»;
- *учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»*;
- *планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»*.

Данное пособие рекомендовано учителям физической культуры, педагогам дополнительного образования, работающим по ФГОС второго поколения.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с учетом Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» для 5–9 классов с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель учебного предмета «Физическая культура» в основной школе — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, формирования норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На уроках физической культуры в 6 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этом классе является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 6 классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упраж-

нениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, и т. д.), региональными климатическими условиями и видом учебной организации (городские, малокомплектные, и т. д.);
- реализацию *принципа достаточности и сбалансированности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности. В результате обучения у учащихся основной школы укрепляется не только здоровье, но и формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

Общая характеристика предмета

Для учащихся 6 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

уроки с образовательно-познавательной направленностью (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);

уроки с образовательно-обучающей направленностью (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);

уроки с образовательно-тренировочной направленностью (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной).

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает сведения о возрождении Олимпийских игр, зарождении олимпийского движения в России, первых олимпийских чемпионах, об основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, в данном разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения само-

стоятельных занятий физическими упражнениями, приводятся правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по видам спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности, о соблюдении требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по видам спорта. Раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Этот раздел включает темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки учащихся по видам спорта.

Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учетом индивидуальных способностей учащихся, мест-

ных особенностей работы школы, специализации учителя-предметника. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

- «Легкая атлетика».
- «Гимнастика с основами акробатики».
- «Спортивные игры».
- «Лыжная подготовка».
- «Общеразвивающие упражнения».

При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Учителю физкультуры при проведении уроков необходимо помнить о дифференцированном и индивидуальном подходе к учащимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности.

Стандарт устанавливает **требования к результатам освоения** учащимися основной образовательной программы основного общего образования:

- личностные** — включают воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; формирование ответственного отношения к учению, готовность и способность 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 учетом устойчивых познавательных интересов; развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, людьми различного возраста в любой деятельности; формирование ценности здорового образа жизни;

- метапредметные** — включают освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками,

построение индивидуальной образовательной траектории;

- предметные** — включают освоенные учащимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Место предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся.

Учебная программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физическая культура» и является основой для составления рабочей программы.

При разработке учебной программы учитываются регионально-национальные и этнокультурные особенности учебного заведения, а также в целом потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 6 классе по 3 часа в неделю, общий объем учебного времени составляет 102 часа. Третий час урока предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30.08.2010 № 889 и был направлен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрения современных систем физического воспитания.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Здесь представлены 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 личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

1) в области познавательной культуры:

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

2) в области нравственной культуры:

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

3) в области трудовой культуры:

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

4) в области эстетической культуры:

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

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

5) в области коммуникативной культуры:

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

6) в области физической культуры:

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

Метапредметные результаты:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасно-

сти, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

• умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание предмета «Физическая культура»

Раздел «Знания о физической культуре»

Возрождение Олимпийских игр. Зарождение олимпийского движения в России.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Первая помощь при травмах.

Физическая культура человека.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

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

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организуемые команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Опорные прыжки (опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь).
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или перевернутой гимнастической скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки.

- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры.

- **Баскетбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Волейбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие

быстроты, силы, выносливости, координации движений.

- **Футбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Гандбол.** История игры. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.
Общефизическая подготовка.

Примерное распределение учебных часов по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, приведено в таблице.

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование: 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков
2. Спортивно-оздоровительная деятельность	
гимнастика с основами акробатики	18
легкая атлетика	33
лыжная подготовка	12
спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол)	39
общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков
Общее количество часов	102

Тематическое планирование (102 ч на весь учебный год по 3 ч в неделю)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе уроков)		
<i>История физической культуры</i>		
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности	Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, раскрывать роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутковского в его становлении и развитии	Зарождение олимпийского движения в России. Деятельность А.Д. Бутковского. Создание Олимпийского комитета в России	Раскрывать историческую роль А.Д. Бутковского в развитии олимпийского движения в России
Первый успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх	Первые олимпийские чемпионы и их спортивные достижения	Рассказывать о выдающихся достижениях первых российских олимпийцев
Физическая культура (основные понятия) и физическая культура человека		
Физическая подготовка и физическая подготовленность	Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность	Раскрывать понятия <i>физическая подготовка</i> и <i>физическая подготовленность</i>
Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств	Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать ее величину в соответствии с этими показателями. Раскрывать основные правила развития физических качеств и руководствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования	Закаливание, как действенное средство укрепления здоровья человека, повышение защитных свойств его организма. Воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах и их положительное влияние на здоровье человека	Определять положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом, водой. Соблюдать правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		
Подготовка к занятиям физической культурой	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, разминки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)	Подбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку
Планирование занятий физической культурой	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Организация досуга средствами физической культуры	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками	Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности
Оценка эффективности занятий физической культурой		
Самонаблюдение и самоконтроль	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять природу этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения
Физическое совершенствование (102 ч)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)		
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития физических качеств	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
Гимнастика с основами акробатики (18 ч)		
Акробатические упражнения и комбинации	Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений	Описывать технику упражнений входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения, знать правила составления комбинации.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
		Демонстрировать акробатическую комбинацию
Опорный прыжок через гимнастического козла (мальчики – согнув ноги, девочки – ноги врозь)	Техника опорного прыжка, подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка	Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность ее исполнения. Демонстрировать технику опорного прыжка
Ритмическая гимнастика или фитнес-разминка (аэробика) (на усмотрение учителя)	<i>Ритмическая гимнастика или фитнес-разминка:</i> стилизованные общеразвивающие упражнения; базовые шаги и упражнения ритмической и аэробной гимнастики	Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)	<i>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):</i> передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушапат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации	Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении
Упражнения на невысокой гимнастической перекладине (мальчики)	Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой перекладине	Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способ их исправить. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации
Упражнения на гимнастических брусьях (при наличии спортивного инвентаря): на параллельных (мальчики); на разновысоких (девочки)	Техника выполнения гимнастической комбинации на брусьях	Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на гимнастических брусьях. Анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления
Легкая атлетика (33 ч)		
Беговые упражнения	<i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; старт с опорой на одну руку; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег	Описывать и демонстрировать технику выполнения беговых упражнений
Прыжковые упражнения	<i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Описывать и демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность выполнения.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
		Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
Метание малого мяча	Метание малого мяча на точность по движущейся мишени	Описывать технику метания малого мяча на точность по движущейся мишени. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления
Лыжная подготовка (12 ч)		
Передвижения на лыжах	Техника передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом	Описывать технику передвижения. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления
Повороты и торможение на лыжах	Техника торможения «упором». Техника поворота «упором». Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке	Описывать технику выполнения всех элементов. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления
Спортивные игры (39 ч)		
Баскетбол	Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований
Основные приемы игры	Техника передвижения в стойке баскетболиста. Техника бросков мяча в корзину двумя руками снизу. Техника бросков и ловли мяча различными способами	Описывать технику выполнения баскетбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения баскетбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
Волейбол	Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований
Основные приемы игры	Техника нижней боковой подачи. Техника приема и передачи мяча. Тактические действия, их цель и значение в волейболе	Описывать технику выполнения волейбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения волейбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
Футбол	Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований
Основные приемы игры	Техника ведения мяча и передачи в разных направлениях, удара по катящемуся мячу	Описывать технику выполнения футбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения футбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
Гандбол	Правила игры, история ее появления	Знать правила игры и историю ее появления

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Основные приемы игры	Техника передвижения с мячом. Техника бросков мяча по воротам. Техника передач мяча	Описывать технику выполнения гандбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения гандбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков)		
Общефизическая подготовка	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- стандарт основного общего образования по физической культуре;
- примерная программа по физической культуре основного общего образования (5–9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники по физической культуре (рекомендованные Министерством образования);
- методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационные печатные материалы:

- таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства и экранно-звуковые пособия:

- телевизор с универсальной подставкой;
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- радиомикрофон;
- мегафон;
- компьютер и принтер;
- цифровая видеокамера;
- экран (на штативе или навесной);
- аудиозаписи к урокам и видеоматериалы.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- козел гимнастический;
- перекладины гимнастические (низкие, средние и высокие);

- брусья гимнастические;
- канат для лазания с механизмом крепления;
- мост гимнастический подкидной;
- комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания);
- гантели наборные;
- коврики гимнастические;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1, 2, 3 кг);
- мячи малые (теннисные);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые мягкие;
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- сетка для переноски мячей;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- рулетка измерительная;
- шиты баскетбольные;
- мячи баскетбольные;
- жилетки игровые;
- стойки волейбольные;
- сетки волейбольные;
- мячи волейбольные;
- табло перекидное;
- ворота для мини-футбола;
- мячи футбольные;
- компрессор для накачивания мячей;
- аптечка медицинская.

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» также должно включать необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса на каждой ступени общего образования, специфики видов спорта в данной образовательной организации.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Контрольные упражнения

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60 м, с	10,2 и меньше	10,3–11,4	11,5 и больше	9,7 и меньше	9,8–10,9	11,0 и больше
Бег 300 м, мин, с	1,05 и меньше	1,06–1,19	1,20 и больше	0,59 и меньше	1,00–1,14	1,15 и больше
Бег 1000 м, мин, с	5,10 и меньше	5,11–7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31–6,30	6,31 и больше
Бег 1500 м, мин, с	8,15 и меньше	8,16–8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41–8,15	8,16 и больше
Прыжок в длину с разбега, см	330 и больше	329–231	230 и меньше	360 и больше	359–271	270 и меньше
Прыжок в высоту, см	110 и больше	109–90	89 и меньше	115 и больше	114–95	94 и меньше
Метание мяча (150 г), м	23 и больше	22–16	15 и меньше	38 и больше	37–23	22 и меньше

Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м, с	5,3 и меньше	5,4–6,0	6,1 и больше	5,2 и меньше	5,3–5,9	6,0 и больше
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,4 и меньше	8,5–8,9	9,0 и больше	8,0 и меньше	8,1–8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	179 и больше	178–140	139 и меньше	184 и больше	183–145	144 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	115 и больше	114–96	95 и меньше	105 и больше	104–85	84 и меньше
Подтягивание (девочки – из виса лежа; мальчики – из виса), количество раз	15 и больше	14–7	6 и меньше	9 и больше	8–5	4 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	17 и больше	16–11	10 и меньше	23 и больше	22–13	12 и меньше
Сила кисти, кг	20 и больше	19–15	14 и меньше	28 и больше	27–21	20 и меньше

Контрольные упражнения по бегу на лыжах

Дистанция	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
2 км, мин, с	14,30 и меньше	14,31–15,29	15,30 и больше	14,00 и меньше	14,01–14,59	15,00 и больше
3 км	Без учета времени					

Примерный годовой план-график учебного процесса по физической культуре

Разделы программы	Часы	I четверть		II четверть		III четверть			IV четверть	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические сведения	Каждый урок	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Легкая атлетика	33	1–20							85–87	91–100
Гимнастика	18			28–43					88, 89	
Спортивные игры	39		21–27		44–48		61–78		79–84, 90	101, 102
Лыжная подготовка	12					49–60				
ОФП	В процессе уроков									
Мониторинг	В процессе уроков									
Развитие двигательных качеств	Каждый урок									

Примерный учебный план по физическому воспитанию (сетка часов)

Раздел программы	Классы										
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI
Теоретические сведения, основы знаний	В процессе уроков										
Легкая атлетика						33					
Гимнастика						18					
Подвижные игры	В процессе уроков										
Спортивные игры (в/б, б/б, ф/б, г/б)						39					
Лыжная подготовка						12					
Мониторинг	В процессе уроков										
ОФП	В процессе уроков										
Развитие двигательных качеств	В процессе уроков										
ИТОГО						102					

Поурочное планирование

№ ур-ка	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Комментарий учителя	
	план	факт						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Легкая атлетика (20 ч)												
1			Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Урок открытия нового знания	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, развивающего обучения, личностно ориентированного обучения информационно-коммуникационные	Какие инструкции по технике безопасности необходимо соблюдать на рабочем месте? Какие инструкции по технике безопасности необходимо соблюдать на занятиях легкой атлетикой? Как развиваются скоростные качества? Для чего нужны специальные беговые упражнения?	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; разучивание специальных беговых упражнений; выполнение строевых команд, беговых эстафет, упражнений на внимание; повторение правил развития скоростных качеств; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания		Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять специальные беговые упражнения; развивать скоростные качества с помощью беговых эстафет	Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
2			Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 × 10 м	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, личностно ориентированного обучения, самодиагностики и самокоррекции результатов	Какую беговую разминку необходимо проводить перед беговыми тестами? Как проводится тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 × 10 м? Какие беговые эстафеты существуют?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 30 м и челночного бега 3 × 10 м; оценка уровня развития своих скоростных и координационных способностей; коллективное проведение беговых эстафет; проектирование способов выполнения домашнего задания		Научиться проходить тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 × 10 м; проводить беговую разминку и эстафеты	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; оценивать результаты своей работы	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	
3			Тестирование бега на 60 и 300 м	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Какую беговую разминку необходимо проводить перед беговыми тестами? Как проводится тестирование бега на 60 и 300 м? Какова техника спринтерского бега?	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 60 и 300 м; оценка уровня развития своих скоростных способностей; обсуждение правил развития скоростных качеств, умения правильно распределять силы по дистанции; разучивание техники спринтерского бега, техники старта и финиширования; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания		Научиться проходить тестирование бега на 60 и 300 м; проводить беговую разминку; показывать технику спринтерского бега	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; оценивать результаты своей работы	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	
4			Техника старта с опорой на одну руку	Урок общеметодической	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, развития	Какую беговую разминку необходимо проводить в движении перед разучиванием техники старта?	Формирование у учащихся деятельности способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение беговой разминки; проверка выполнения домаш-		Научиться проводить разминку в движении; показывать технику старта с опорой на одну руку; про-	Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; эффективно со-	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками	

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru