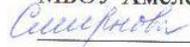


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Хмелевицкая средняя общеобразовательная школа»  
городского округа город Шахунья Нижегородской области

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

МБОУ Хмелевицкой СОШ

 / И.Н. Смирнова/

«Утверждаю»

Директор МБОУ Хмелевицкой СОШ

 Н.А. Дербенев/

Приказ от 31 августа 2015 года № 82



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре  
для 6А. 6Б класса  
на 2015 -2016 учебный год

Программа: Физическая культура основная школа Средняя (полная) школа 5-11 классы.  
Программы общеобразовательных учреждений, Москва, Просвещение, 2006  
под руководством А.П. Матвеевым

**Составил учитель физической культуры Шипулин А.Н.**

Рассмотрена на заседании методического совета  
МБОУ Хмелевицкой СОШ

Протокол № 1 от 31 августа 2015 года

Руководитель методсовета  /Спиридонова С.П./

**с. Хмелевицы**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура» (Программы для общеобразовательных учреждений: Москва: «Просвещение», 2006 год) под руководством А.П. Матвеева.

**Исходными документами для составления данной рабочей программы являются:**

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 года;

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобрнауки РФ № 1312 от 09.03.2004;

Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004 года № 1089;

Учебный план МБОУ Хмелевкой СОШ на 2015/2016 учебный год.

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. С учетом этого каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной Цели.

**Целью** образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих **задач**:

- 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, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Структура и содержание учебной программы.** Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент),

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием

этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «*Физическое совершенствование*», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углубленное изучение одного из базовых видов спорта. Включение этой темы в образовательный процесс и выбор соответствующего базового вида спорта не являются обязательными. Вопрос о включении темы решается Советом школы исходя из интересов учащихся, имеющихся спортивных традиций, а также наличия соответствующей спортивной базы и квалифицированных преподавателей. При условии положительного решения вопроса о введении углубленной спортивной подготовки по одному из базовых видов спорта из общего объема учебного времени на нее выделяется до 20% часов. При этом, соответственно, уменьшается объем часов и учебного материала других тем (физкультурно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительной деятельности с общеразвивающей направленностью).

Помимо этого, в программе выделяется тема «Упражнения культурно-этнической направленности», которая раскрывает исторические особенности развития физической культуры той народности, которая населяет конкретный регион. Учебный материал для данной темы рекомендуется местными органами образования и разрабатывается учителями физической культуры.

Завершается программа изложением *Требований к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре*. Эти требования соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются преимущественно по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями оценки

успешности овладения учащимися программного содержания, а с другой — устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим основную школу.

В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода в программе является оправданным, поскольку позволяет учителям физической культуры на протяжении всего периода обучения в основной школе осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом индивидуальных возрастных особенностей их развития. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности и особенности полового развития каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся по

каждому году обучения. Главное, чтобы к концу обучения в основной школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре.

В конце программ дается *Приложение*, которое включает в себя описание физических упражнений общей и специальной физической подготовки. Эти упражнения соответствуют трем темам раздела «Физическое совершенствование» и ориентированы на укрепление здоровья учащихся, развитие их физических качеств и специальных физических способностей, определяемых избранным видом спорта. Такая группировка учебного материала позволяет учителю самостоятельно отбирать доступные и наиболее эффективные упражнения для каждой возрастной группы, разрабатывать на их основе оптимальные по функциональному воздействию комплексы и системы физических упражнений, строго не привязывая их к учебной тематике, и планировать требуемую динамику нагрузок в недельном и месячном цикле. Кроме этого, самостоятельный отбор учителем общеразвивающих физических упражнений позволяет учитывать воз-растно-половые особенности учащихся, уровень их физической и двигательной подготовленности, степень освоения ими используемых упражнений.

#### **Формы организации и планирование образовательного процесса.**

Основными **формами** организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются *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). Вместе с тем уроки физической культуры являются Основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

В основной школе уроки физической культуры, как уже говорилось, подразделяются на три типа: с образовательно- познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. При этом они по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться и как *комплексные уроки*, т. е. с решением нескольких педагогических задач, и как *целевые уроки*, т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методических разработок учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные, так называемые тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально, когда каждый учащийся проводит подготовительную часть самостоятельно (или с небольшой группой школьников по заранее разработанному им или учителем плану).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. *Образовательный компонент* включает в себя сообщение учителем учебных знаний и знакомство учащихся со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность отведенного на это времени в начале основной части урока может составлять от 3 до 15 мин.

*Двигательный компонент* включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведенного на это времени будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте.

Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Если урок проводится по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для решения какой-либо одной педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5—7 мин.

*Уроки с образовательно-обучающей направленностью* используются по преимуществу для обучения школьников практическому материалу, содержащемуся в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описания техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков следующие:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение; углубленное разучивание и закрепление; совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения.

После решения задач обучения планирование развития физических качеств осуществляется в определенной после-

довательности: гибкость, координация движений, быстрота — сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности) — выносливость (общая и специальная).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* используются для преимущественного развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся как целевые и планируются на основе принципов спортивной тренировки. Во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо давать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях и особенностях своего организма.

Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьников обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7—9 мин);

- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

*Акробатические упражнения:* кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации; (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Ритмическая гимнастика (девочки):* стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Опорные прыжки:* прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь;

*Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):* передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики):* из вися стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в вися изгибами; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на параллельных брусьях (мальчики):* наскок в упор; передвижение вперёд на руках; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся);

*Упражнения на разновысоких брусьях (девочки):* наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую стороны); наскок на верхнюю жердь в вис; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

**Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:** бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; 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.

**Прыжковые упражнения:** прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

**Упражнения в метании малого мяча:** метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

**Лыжные гонки. Передвижение на лыжах:** попеременный двухшажный ход- одновременный одношажный ход;

**Подъёмы, спуски, повороты, торможение:** поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом.

**Спортивные игры. Баскетбол:** ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

**Волейбол:** прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча и прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

**Футбол:** ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

**Прикладно ориентированная физкультурная деятельность.***Прикладно ориентированная физическая подготовка.* Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату вдва и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в вися на руках с махом ног (мальчики); прыжки через плечи; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

**Физическая подготовка.** Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

**Гимнастика с основами акробатики.***Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений.* Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы.* Подтягивание в вися и отжимание в упоре. Передвижения в вися и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в вися стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в вися на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

*Развитие выносливости.* Упражнения с непределными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выведение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

*Лёгкая атлетика. Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Передвижение на лыжах на длинные дистанции.

*Развитие силы.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

*Развитие быстроты.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие координации движений.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

*Лыжные гонки. Развитие выносливости.* Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и с дополнительным отягощением ( в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперёд. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по пологому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, лесенкой», «ёлочкой».

*Развитие координации движений.* Комплексы упражнений на подвижной опоре ( с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

*Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

**Баскетбол.** *Развитие быстроты.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью и предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорением и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. прыжки с поворотами на точность приземления. Передача двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

*Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

*Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением движения.

**Футбол.** *Развитие быстроты.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления и движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на середине и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторные бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

### Учебно-тематический план.

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1				2				3				4			
			четверть				четверть				четверть				четверть			
1	Основы знаний		В процессе урока															
2	Легкая атлетика	32	18												14			
3	Спортивные игры	30					6								14 10			
4	Гимнастика с элементами акробатики	24					24											
5	Лыжная подготовка	16									16							
	Всего часов:	102	24				24				30				24			

## Требования к уровню подготовки выпускников основной школы

*В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускник основной школы должен:*

**знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**демонстрировать**

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 метров с низкого старта, с	9.2	10.2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	-
	Прыжки в длину с места ,см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	24
Выносливость(выбирается любое из упражнений)	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.00
	Бег на 2000м, мин	10.30	-
	Бег на 1000м, мин	-	5.40

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**  
 - проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;  
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
6	Бег 30 м, секунд	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
6	Бег 1000м.мин.	4,20	4,45	5,15	4.45	5.10	5.30
6	Бег 500м. мин	2.00	2.20	2.40	2,20	2,40	3,00
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130

6	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,0	20,0	22,0	Без учёта		
6	Бег на лыжах 2 км, мин	13,3	14,0	14,3	14,0	14,3	15,0
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
6	Метание т.мяча на дальность м.	28	25	23	25	23	20

### Литература

1. А.П. Матвеев. Программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 -11 классы - М.: Просвещение 2008.
2. Физическая культура: 5 класс: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / А. П. Матвеев; Рос.акад. наук, Рос. Акад. Образования, изд-во "Просвещение". -3-е изд.- М.: Просвещение, 2010.
3. Физическая культура: 6 - 7 класс: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / А. П. Матвеев; Рос.акад. наук, Рос. Акад. Образования, изд-во "Просвещение". -3-е изд.- М.: Просвещение, 2010.

