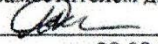


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Черновская средняя школа»

Кочковского района

Новосибирской области

<p>Принято Решением районного методического объединения учителей физической культуры №1 от 28.08.2018 г.</p>	<p>Согласовано заместителем директора по УВР  <i>Могилной О.Н.</i> от 29.08.2018 года</p>
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«физическая культура»

Для ООО ФГОС 4-8 класс

срок освоения 2018-2019 учебный год

Составитель:

Скляр Александр Николаевич

учитель физической культуры

высшей категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для четвертого года обучения (базовый уровень) разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования, 2009г.; авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования; федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования; приказа Минспорта России от 08июля 2014г. №575 о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение физической культуры в 4 классе направлено на достижение следующей **цели**: формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Задачи, решаемые при реализации рабочей программы:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю). Третий час используется на увеличение двигательной активности, развитие физических качеств обучающихся. Двигательная активность обучающихся, помимо уроков физической культуры обеспечивается за счет: проведения на уроках физкультминуток и гимнастики для глаз в соответствии с рекомендованными комплексами упражнений; построения структуры урока с учетом чередования различных видов учебной деятельности; организации подвижных игр на переменах; организации спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня; организации внеклассных спортивных соревнований, мероприятий, дней здоровья; самостоятельных занятий обучающихся физической культурой в секциях, кружках.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры с обучающимися, в зависимости от состояния из здоровья сформированы три медицинские группы для занятий физической культурой: основную, подготовительную и специальную.

Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе и занимаются по основной образовательной программе по предмету «Физическая культура». Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и

низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных). Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, относятся к специальной медицинской группе. Занятия в этой группе отличаются от основной учебной программы объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Знания о физической культуре - 10 часов

Гимнастика с основами акробатики – 17 часов

Легкая атлетика - 22 часов

Лыжная подготовка – 22 часов

Баскетбол – 12 часов

Волейбол -9

Подвижные игры - 10 часов

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Знания о физической культуре.

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы самостоятельной деятельности.

Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Организация и проведение подвижных игр (на спортплощадках и в спортивных залах). Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание

Броски: большого мяча(1кг) на дальность разными способами

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение

Подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на выносливость и быстроту, на координацию.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию

На материале спортивных игр.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола

ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ

- ❖ В. И.Лях, А.А.Зданевич Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2010
- ❖ Л.Л.Алексеева, С.В.Анащенкова, М.З.Биболетова и др. Планируемые результаты начального общего образования по редакции Г.С.Ковалевой, О.Б.Логиновой. – Москва, «Просвещение» 2011
- ❖ В. И. Ковалько Поурочные разработки по физической культуре 3 класс, Москва, «Вако», 2011г.
- ❖ И .В. Чупаха, Е. З. Пужаева, И .Ю. Соколова Здоровье сберегающие технологии, Москва, Илекса,2004
- ❖ Журнал «Практика образования»
- ❖ Интернет-ресурсы:
 - Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. – Режим доступа :<http://school-collection.edu.ru>
 - КМ-Школа (образовательная среда для комплексной информации школы.) – Режим доступа: <http://www.km-school.ru>
 - Официальный сайт государственной системы развивающего обучения им.Л.В.Занкова. - Режим доступа: <http://zankov.ru>
 - Презентация уроков «Начальная школа». - <http://nachalka/info/about/193>

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**В результате изучения физической культуры ученик должен
знать/понимать**

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

уметь

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаляющих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью

Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	Низкий
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места (см)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта (с)	5.8 - 5.6	6.3 - 5.9	6.6 - 6.4	6.3 - 6.0	6.5 - 5.9	6.8 - 6.6
Бег 1000 м (мин. с)	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

Ходьба на лыжах 1 км (мин. с)	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
-------------------------------	------	------	------	------	------	------

НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Необходимо, чтобы каждый учащийся в течении четверти получил пять - шесть оценок. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д.

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.

Для всех видов физических упражнений , в том числе и игр, может быть . использован следующий критерий оценок:

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх обучающийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Класс: 4

Учитель: Скляр А.Н.

Количество часов:

Всего 102 часа; в неделю 3 часа

№	Тема урока	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Планируемые результаты освоения материала	Дата проведения	
					план	факт
1.	Вводный. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Инструктажи по ТБ.	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Бег, ходьба.	Знать: правила безопасного поведения в местах занятий по физическому воспитанию (в спортивном зале, на спортивной площадке)		
2.	Техника выполнения прыжков. Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с передвижением. Инструктаж по ТБ.	1	Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег, ОРУ. Прыжки	Знать: технику выполнения прыжка с места. Правила безопасности при выполнении прыжков.		
3.	Прыжки в длину. Прыжки через скакалку. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	1	Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег, разучивание комплекса.	Знать: технику выполнения прыжка с места. Правила безопасности при выполнении		

			Прыжки в длину, через скакалку	прыжков.		
4.	Учет прыжка в длину с места. Характеристика основных физических качеств: силы и равновесия.	1	Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег, ОРУ. Прыжки в длину с места на результат.	Уметь: выполнять прыжок в длину с места Знать: характеристику основных физических качеств		
5.	Техника высокого старта с последующим ускорением. Подготовка к бегу на короткие дистанции.	1	Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег с заданием.	Уметь: выполнять технику высокого старта		
6.	Совершенствование бега на короткие дистанции.	1	Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег, ОРУ	Знать: технику выполнения бега на короткие дистанции		
7.	Учет бега на дистанцию 30м. Характеристика основных физических качеств: быстроты, выносливости.	1	Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег, ОРУ. Бег на 30м. на результат.	Уметь: выполнять бег на короткие дистанции. Знать: характеристику основных физических качеств		
8.	Челночный бег. Бег из разных исходных положений.	1	Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, челночный бег, ОРУ	Знать: разные исходные положения при беге		
9.	Учет бега на дистанцию 60м. Подготовка к бегу на длинные дистанции.	1	Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег, ОРУ. Бег на 60м. на результат.	Формирование навыка выполнения бега на заданное время		
10.	Бег на заданное расстояние с изменением направления движения.	1	Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег, ОРУ	Уметь: бегать с изменением направления движения		
11.	Учет бега на дистанцию 1км. Комплекс дыхательных упражнений.	1	Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег, комплекс. Бег на 1км.на результат.	Уметь: выполнять бег на длинные дистанции		
12.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег с заданием. Лазания, перелезания, переползания, передвижение по наклонной скамейке	Уметь выполнять лазания, перелезания, переползания,		

13.	Учет по подтягиванию и подтягиванию в висе лежа согнувшись	1	Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег, учет по подтягиванию	Уметь выполнять подтягивание		
14.	Техника выполнения бросков. Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами. Инструктаж ТБ.	1	Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег, броски большого мяча на дальность	Знать технику выполнения броска большого мяча и правила безопасности при его выполнении.		
15.	Передача набивного мяча по кругу из разных исходных положений.	1	Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег, передача набивного мяча	Уметь выполнять передачу набивного мяча по кругу		
16.	Ознакомление с техникой владения мячом в баскетболе. Инструктаж ТБ.	1	Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег, ОРУ, ведение баскетбольного мяча	Знать правила безопасности при владении мячом		
17.	История развития физической культуры и первых соревнований. Техника ловли и передачи мяча в баскетболе.	1	Построение, перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом, повороты кругом на месте. Теоретический материал, ловли и передачи мяча в баскетболе.	Иметь представление о физической культуре и первых соревнованиях. Уметь ловить и передавать мяч.		
18-19	Совершенствование техники ведения мяча в баскетболе.	2	Построение, перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом, повороты кругом на месте, ведение мяча	Владеть техникой ведения мяча		
20-21	Техника бросков мяча в корзину с места. Комплекс упражнений на меткость.	2	Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег, комплекс, броски мяча в корзину	Уметь бросать мяч в корзину		
22-23	Техника броска мяча в корзину после двух шагов.	2	Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег, комплекс, броски мяча в корзину	Уметь бросать мяч в корзину		

24-25	Подвижные игры на материале баскетбола.	2	Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег с заданием. Подвижные игры	Уметь: играть в подвижные игры с соблюдением правил.		
26	Эстафета с мячами. Инструктаж ТБ.	1	Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег с заданием. Эстафета	Знать правила безопасности при владении мячом		
27	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1	Построение, перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом, повороты кругом на месте. Теоретический материал.	Иметь представление о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью.		
28	Вводный. Инструктаж по ТБ. Выполнение акробатических упражнений: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.	1	Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег, ОРУ, акробатические упражнения	Уметь выполнять акробатические упражнения Знать правила поведения в спортивном зале		
29	Техника выполнения акробатических упражнений: стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост.	1	Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег, ОРУ, акробатические упражнения	Уметь выполнять акробатические упражнения		
30	Комплекс упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп.	1	Построение, перестроение. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением, приставными шагами. Комплекс ОРУ.	Знать основные мышечные группы		
31	Тестирование на гибкость (наклон вперед). Характеристика основных физических качеств: гибкости и равновесия.	1	Построение, перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом, повороты кругом на месте. Теоретический материал, тестирование на гибкость	Знать основные физические качества		
32	Наклоны из разных исходных положений. Общеразвивающие упражнения направленные на формирование правильной осанки и развития мышц туловища.	1	Построение, перестроение, ходьба с заданием, сочетание различных видов ходьбы. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад.	Знать общеразвивающие упражнения		

			ОРУ, наклоны.			
33	Комплекс упражнений на равновесие.	1	Построение, перестроение, ходьба с заданием, сочетание различных видов ходьбы. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, комплекс.	Знать общеразвивающие упражнения		
34	Передвижение по гимнастической скамейке с предметами.	1	Построение, перестроение, ходьба с заданием, сочетание различных видов ходьбы. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. ОРУ, Передвижение по гимнастической скамейке с предметами.	Уметь передвигаться по скамейке		
35	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Прыжковые упражнения с предметами в руках	1	Построение, перестроение, ходьба с заданием, сочетание различных видов ходьбы. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. ОРУ, Передвижение по гимнастической скамейке с предметами.	Уметь передвигаться по скамейке		
36	Отжимания лежа с опорой на гимнастическую скамейку	1	Построение, перестроение, ходьба с заданием, сочетание различных видов ходьбы. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. ОРУ, отжимания	Уметь выполнять отжимания		
37	Техника лазания по канату. Инструктаж ТБ.	1	Построение, перестроение, ходьба с заданием, сочетание различных видов ходьбы. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. ОРУ.	Владеть техникой лазания по канату Знать правила безопасности при подъеме по канату		
38	Висы.	1	Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег, ОРУ, акробатическая комбинация. На гимнастической	Освоить акробатическую комбинацию		

			стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися.			
39	Подвижные игры на внимание, силу, ловкость и координацию. Эстафета. Инструктаж ТБ.	1	Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег с заданием. Эстафета	Знать правила безопасности при эстафете, правила игр.		
40	Строевые упражнения. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	Построение, перестроение. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Расчёт по порядку. Рапорт учителю.	Уметь выполнять строевые команды, висы и упоры.		
41	Строевые упражнения. Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1	Построение, перестроение. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Расчёт по порядку. Ходьба, бег с заданием. Комплекс ОРУ, игры.	Уметь выполнять строевые команды,		
42	История развития волейбола. Правила игры. Инструктаж ТБ. Общеразвивающие упражнения на развитие внимания, ловкости и быстроты движения.	1	Построение, перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом, повороты кругом на месте. ОРУ. Теоретический материал.	Уметь выполнять строевые команды, висы и упоры. Соблюдать режим дня.		
43	Ознакомление с техникой владения мяча в волейболе.	1	Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег, ОРУ, владение волейбольным мячом	Знать правила безопасности при владении мячом		
44	Подбрасывание мяча в волейболе. Упражнения на развитие ловкости.	1	Построение, перестроение, повороты на месте. Сочетание различных видов ходьбы. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Бег. Комплекс ОРУ .	Знать правила безопасности при владении мячом		
45	Ознакомление с техникой приема и передачи мяча в волейболе.	1	Построение, перестроение, повороты на месте. Сочетание различных видов ходьбы.), ОРУ, прием и передача мяча	Совершенствовать технику приема и передачи мяча		
46	Подвижные игры на материале волейбола.	1	Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег с заданием. Подвижные	Уметь: играть в подвижные игры с соблюдением правил.		

			игры			
47	Эстафета с мячами. Инструктаж ТБ.	1	Построение, перестроение, повороты на месте. Сочетание различных видов ходьбы. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Бег. Комплекс ОРУ, Эстафета	Знать правила безопасности при выполнении упражнений в эстафете		
48	Танцевальные упражнения с элементами аэробики.	1	Построение, перестроение, повороты на месте. Сочетание различных видов ходьбы. Передвижение по диагонали, «змейкой». Бег, танцевальные упражнения	Знать танцевальные движения Уметь двигаться под музыку		
49	Вводный. Инструктаж по ТБ. Правила предупреждения травматизма во время занятий в зимний период. Передвижения на лыжах.	1.	Построение, рапорт, приветствие, теоретический материал, передвижение на лыжах	Знать правила безопасного поведения на лыжах		
50	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1	Построение, рапорт, приветствие, передвижение на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
51	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с ускорениями.	1	Построение, рапорт, приветствие, передвижение на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
52	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).	1	Построение, рапорт, приветствие, перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).	Уметь выполнять скольжение		
53	Скольжение на правой (левой) ноге после двух- трех шагов.	1	Построение, рапорт, приветствие, перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки), скольжение	Уметь выполнять скольжение		
54	Спуски в различных стойках.	1	Пробежка по лыжне. Спуски в различных стойках.	Уметь выполнять стойки		
55	Торможение «плугом» и упором.	1	Построение, рапорт, приветствие, знакомство с приемом торможения «плугом»	Уметь выполнять спуски, подъёмы, торможение на лыжах		
56	Пробежка по лыжне	1	Построение, рапорт, приветствие. Пробежка по лыжне. Повороты	Уметь выполнять спуски, подъёмы, торможение на лыжах.		

			переступанием. Спуски в различных стойках, подъёмы, торможение			
57	Учёт навыков спуска со склона.	1	Построение, рапорт, приветствие. Пробежка по лыжне. Учет	Уметь выполнять спуски, подъёмы, торможение на лыжах		
58	Спуски и подъёмы.	1	Построение, рапорт, приветствие. Пробежка по лыжне. Повороты переступанием. Спуски в различных стойках, подъёмы, торможение	Уметь выполнять спуски, подъёмы, торможение на лыжах.		
59	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1	Построение, рапорт, приветствие. Пробежка по лыжне. Повороты переступанием. Спуски в различных стойках, подъёмы, торможение	Уметь выполнять спуски, подъёмы, торможение на лыжах.		
60	Передвижение на лыжах. Упражнения на выносливость и координацию.	1	Построение, рапорт, приветствие. Пробежка по лыжне, передвижение	Уметь передвигаться в колонне ступающим и скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом..		
61	Ходьба на лыжах по пересечённой местности		Построение. Ступающий и скользящий шаг с палками. Одновременный двухшажный ход без палок и с палками.	Уметь передвигаться в колонне ступающим и скользящим шагом, одновременным двухшажным ходом.		
62	Передвижение на лыжах в группе	1	Построение. Ступающий и скользящий шаг с палками. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	Уметь передвигаться в колонне ступающим и скользящим шагом		
63	Одновременный бесшажный ход.	1	Построение, рапорт, приветствие. Пробежка по лыжне. Повороты переступанием. Передвижение с поворотами в движении.	Уметь передвигаться в колонне ступающим и скользящим шагом, одновременным бесшажным ходом.		
64	Одновременный двухшажный шаг	1	Пробежка по лыжне. Повороты переступанием. Передвижение с поворотами в движении.	Уметь передвигаться в колонне ступающим и скользящим шагом, одновременным двухшажным ходом.		
65	Попеременный двухшажный ход.	1	Построение, рапорт, приветствие. Пробежка по лыжне. Передвижение с поворотами в движении, прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом	Уметь передвигаться в колонне ступающим и скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом.		

66	Подъём «полуёлочкой», и «лесенкой»	1	Спуски в различных стойках, подъёмы, торможение. Прохождение дистанции до 1 км.	Уметь выполнять подъём «полуёлочкой», и «лесенкой»		
67	Повороты переступанием в движении	1	Пробежка по лыжне. Повороты переступанием. Передвижение с поворотами в движении.	Уметь передвигаться в колонне ступающим и скользящим шагом, одновременным двухшажным ходом.		
68	Передвижение на лыжах с поворотами в движении.	1	Пробежка по лыжне. Повороты переступанием. Передвижение с поворотами в движении.	Уметь передвигаться в колонне ступающим и скользящим шагом, одновременным двухшажным ходом.		
69	Отработка навыков передвижения на лыжах. Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах.	1	Пробежка по лыжне. Повороты переступанием. Передвижение с поворотами в движении.	Уметь передвигаться в колонне ступающим и скользящим шагом, одновременным двухшажным ходом.		
70	Прохождение дистанции до 1км с раздельным стартом	1	Построение, рапорт, приветствие. Пробежка по лыжне, прохождение дистанции. Передвижение с поворотами в движении, прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом	Уметь передвигаться в колонне ступающим и скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом.		
71	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1	Построение, перестроение в две колонны, в две шеренги, повороты на месте, Пробежка по лыжне, прохождение дистанции. Передвижение с поворотами в движении, прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом	Уметь передвигаться в колонне ступающим и скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом.		
72	Передвижение на лыжах с чередованием ходов.	1	Построение, перестроение в две колонны, в две шеренги, повороты на месте, Пробежка по лыжне, прохождение дистанции. Передвижение с поворотами в движении, прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом	Уметь передвигаться в колонне ступающим и скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом.		
73	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	Построение, перестроение в две	Знать правила безопасности при		

			колонны, в две шеренги, повороты на месте, игры	участии в игре		
74	Строевые упражнения. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.		Построение, перестроение. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Расчёт по порядку. Рапорт учителю.	Уметь выполнять строевые команды Знать комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета		
75	Упражнения для формирования осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку.	1	Построение, перестроение. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Расчёт по порядку. Ходьба, бег с заданием. Комплекс ОРУ	Уметь выполнять строевые команды Знать комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета		
76	Комплекс дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Подвижные игры.	1	Построение, перестроение в две колонны, в две шеренги, повороты на месте, игры, гимнастика для глаз	Знать правила безопасности при участии в игре Выполнять упражнения для глаз		
77	Эстафета с предметами. Инструктаж ТБ.	1	Построение, перестроение в две колонны, в две шеренги, повороты на месте, эстафета	Знать правила безопасности при участии в игре Выполнять упражнения для глаз		
78	Вводный. Инструктаж ТБ. Техника выполнения прыжка в длину с места.	1	Построение, перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом, повороты кругом на месте. Сочетание различных видов ходьбы, прыжки в высоту	Уметь выполнять строевые команды, прыжки в высоту Знать правила безопасного поведения при выполнении прыжков в высоту		
79	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных предметов, прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	1	Построение, перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом, повороты кругом на месте. Сочетание различных видов ходьбы, прыжки в высоту	Уметь выполнять строевые команды, прыжки в высоту Знать правила безопасного поведения при выполнении прыжков в высоту		
80	Обучение прыжкам в высоту способом «перешагивание».	1	Построение, перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом, повороты кругом на месте. Сочетание различных видов ходьбы, прыжков в высоту	Уметь выполнять строевые команды, прыжки в высоту Знать правила безопасного поведения при выполнении прыжков в высоту		

			способом «перешагивания»			
81	Прыжки в высоту. Прыжки через скакалку.	1	Построение, перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом, повороты кругом на месте. Сочетание различных видов ходьбы, прыжки в высоту, прыжки через скакалку	Уметь выполнять строевые команды, прыжки в высоту, через скакалку Знать правила безопасного поведения при выполнении прыжков в высоту		
82	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в баскетболе. Комплекс упражнений на меткость.	1	Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег, комплекс, ведение баскетбольного мяча	Знать правила безопасности при владении мячом		
83	Совершенствование техники ведения мяча в баскетболе.	1	Построение, перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом, повороты кругом на месте, ведение мяча в баскетболе.	Уметь ловить и передавать мяч.		
84	Совершенствовать технику бросков мяча в корзину с места.	1	Построение, перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом, повороты кругом на месте, ведение мяча, броски мяча в корзину	Владеть техникой ведения мяча, техникой броска мяча в корзину		
85	Совершенствовать технику броска мяча в корзину после двух шагов.	1	Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег, комплекс, броски мяча в корзину	Уметь бросать мяч в корзину		
86-89	Ознакомить с техникой подачи мяча в волейболе.	4	Построение, перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом, повороты кругом на месте, подача мяча	Владеть техникой подачи мяча		
90-94	Подвижные игры на материале волейбола.	5	Построение, перестроение в две колонны, в две шеренги, повороты на	Знать правила безопасности при участии в игре		

			месте, эстафета	Выполнять упражнения на ловкость		
95	Метание малого мяча. Инструктаж ТБ.	1	Построение, перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом, повороты кругом на месте, метание мяча	Знать правила безопасности при метании мяча		
96	Броски в стенку и ловля малого мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	1	Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег, ОРУ, броски в стенку и ловля малого мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	Уметь выполнять броски и ловлю малого мяча		
97	Учёт по подтягиванию, прыжкам в длину с места.	1	Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег, ОРУ, учет	Уметь выполнять подтягивание и прыжки в длину		
98	Совершенствование бега на короткие дистанции.	1	Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег, ОРУ	Уметь бегать на короткие дистанции		
99	Учет бега на дистанцию 30м. Характеристика основных физических качеств: быстроты, выносливости.	1	Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег, ОРУ. Бег на 30м. на результат.	Уметь: выполнять бег на короткие дистанции. Знать: характеристику основных физических качеств		
100	Учет бега на дистанцию 60м. Характеристика основных физических качеств: быстроты, выносливости.	1	Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег, ОРУ. Бег на 60м. на результат.	Формирование навыка выполнения бега на заданное время		
101	Учет бега на дистанцию 1км. Комплекс дыхательных упражнений.	1	Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег, комплекс. Бег на 1км.на результат.	Уметь: выполнять бег на длинные дистанции		
102	Итоговый. Инструктаж ТБ. Подвижные и спортивные игры.	1	Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег, ОРУ, подвижные игры	Знать правила закаливающих процедур, правила безопасности на воде, на дорогах, при езде на велосипеде, игровых площадках		

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-6 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. 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. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

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

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Спортивные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

С о д е р ж а н и е о с н о в н о г о о б щ е г о о б р а з о в а н и я п о у ч е б н о м у п р е д м е т у

5 класс

Знания о физической культуре (4 часа)

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"

Ученик научится:

- планировать режим дня, характеризовать его основное содержание и правила планирования.
- *Ученик получит возможность научиться:*
характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Способы двигательной (физкультурной деятельности)"

Ученик научится:

- проводить самостоятельные занятия по физической культуре.
- Ученик получит возможность научиться:*
- вести дневник самонаблюдения и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Физическое совершенствование (64 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (6 час)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон впередруками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

- наклон 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

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднятие ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Гимнастика с основами акробатики"

Ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Легкая атлетика (19 часов)

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м*;

- ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 40 м;

скоростной бег до 40 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; *бег на 1000м*.

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общefизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"

Ученик научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Ученик получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Спортивные игры (22 часов)

Баскетбол (10 часа)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол(16 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общесфизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Ученик научится:

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (17 часов)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Ученик научится:

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

5 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Знания о физической культуре (1 час)			
1	Олимпийские игры древности.	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.
Легкая атлетика(19 часов)			
Беговые упражнения (8 часов)			
2	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
3	Ускорение с высокого старта	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают

4	Бег на результат 60 м	1	правила безопасности
5	Высокий старт	1	
6	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1	
7	Кроссовый бег	1	
8	Бег 1000 м	1	
9	Челночный бег	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Прыжковые упражнения (7 часа)			
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	7	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
11			
12-16			
Метание малого мяча(4 часа)			
17	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
18	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1	

19-20	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	2	
Спортивные игры(22 часа)			
Баскетбол (10 часов)			
21	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
22	Остановка двумя шагами и прыжком	1	
23	Повороты без мяча и с мячом	1	
24	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	
25	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

26	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1	
27	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
28	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	
29	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	
30	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м Вырывание и выбивание мяча Игра по упрощенным правилам	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Знания о физической культуре (1 час)			
31	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
Гимнастика с основами акробатики (6 часов)			

Организующие команды и приёмы 1 час			
32	Построение и перестроение на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
Акробатические упражнения и комбинации 5 ч			
33	Кувырок вперед и назад	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
34	Стойка на лопатках	1	
35	Акробатическая комбинация	3	
36-37			
Знания о физической культуре (1 час)			
38	Физическое развитие человека	1	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (17 часов)			
39	Попеременный двухшажный ход	4	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
40-42			
43	Одновременный бесшажный ход	4	
44-46			
47	Подъём "полуёлочкой"	2	
48			
49	Торможение "плугом"	1	
50	Повороты переступанием	1	
51-55	Передвижение на лыжах до 3 км	5	
Спортивные игры(22 часов)			
Волейбол (5 часов)			
56	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

	вперед		
57	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1	
58	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
59			
60			
Знания о физической культуре (1 час)			
61	Режим дня, его основное содержание и правила планирования	1	Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.
Волейбол (7 часов)			
62	Прием и передача мяча сверху двумя руками	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
63			
64	Нижняя прямая подача	2	
65			
66	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	3	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
67			
68			

6 класс

Знания о физической культуре (4 часа)

История физической культуры

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

Физическая культура (основные понятия)

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Планируемые результаты изучения учебного "Знания о физической культуре"

Ученик научится:

- Определять цель возрождения Олимпийских игр в России. Характеризовать советский период развития олимпийского движения в России.
- Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
Ученик получит возможность научиться:
- Характеризовать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и средние века с современными упражнениями.
- Организовывать и планировать самостоятельные занятия по развитию физических качеств.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Планируемые результаты изучения учебного раздела " Способы двигательной (физкультурной) деятельности"

Ученик научится:

- Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической культурой, готовиться к занятиям физической культурой.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физической культурой.
- оценивать эффективность занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
- измерять резервы организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.(64 часов)

Гимнастика с основами акробатики (6 часов)

Организуящие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- строевой шаг; размыкание и смыкание.

Акробатические упражнения и комбинации:

-два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

- наклон 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

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

Ученик научится:

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Ученик получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Легкая атлетика (19 часов)

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;

- кроссовый бег; бег на 1200м.

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"

Ученик научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Ученик получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Спортивные игры (22 часов)

Баскетбол (12 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;

по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;

- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол (10 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общefизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Ученик научится:

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (17 часов)

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Ученик научится:

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

6 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Знания о физической культуре (1 час)			
1	История зарождения олимпийского движения в	1	Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в России, характеризовать историческую роль А.Д.Бутовского.

	России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх		Объяснять и доказывать, чем знаменателен период развития советский период развития олимпийского движения в России.
Легкая атлетика(9 часов)			
Беговые упражнения (5 часа)			
2-3	Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м; Скоростной бег до 50 м Бег на результат 60 м	2	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
4	Высокий старт Бег в равномерном темпе до 15 минут Челночный бег	1	
5-6	Кроссовый бег Бег 1200 м	2	
Прыжковые упражнения (2 часа)			
7-8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	2	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Метание малого мяча(2 часа)			
9	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
10	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Спортивные игры(22 часа)			
Баскетбол (12 часов)			
11	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

12	Остановка двумя шагами и прыжком	1	
13	Повороты без мяча и с мячом	1	
14	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	
15	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	
16	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
17	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
18	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	
19	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	
20	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
21	Вырывание и выбивание мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
22	Игра по упрощенным правилам	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Знания о физической культуре (1 час)			
23	Физическая подготовка и её связь с укреплением	1	Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма.

	здоровья, развитием физических качеств.		Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.	
Гимнастика с основами акробатики (6 часов)				
Организующие команды и приёмы(1 часа)				
24	Построение и перестроение на месте. Строевой шаг; размыкание и смыкание.	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	
Акробатические упражнения и комбинации (5 ч)				
25	Два кувырка вперед слитно	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	
26	"мост" и положения стоя с помощью.	1		
27-29	Акробатическая комбинация	3		
Знания о физической культуре (1 час)				
30	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1	Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание объём времени для каждой части занятий.	
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (17 часов)				
31-33	Одновременный двухшажный ход	3	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	
34-36	Одновременный бесшажный ход	3		
37-38	Подъём "ёлочкой"	2		
39-40	Торможение и поворот упором	2		
41-43	Игры на лыжах	3		
44-47	Передвижение на лыжах до 3,5 км	4		
Волейбол (4часа)				
48	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
49	Ходьба и бег , выполнение	1		

	заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)		
50	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
51			
Знания о физической культуре (1 час)			
52	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	1	Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.
Волейбол (6 часов)			
53	Прием и передача мяча сверху двумя руками	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
54			
55	Нижняя прямая подача	2	
56			
57	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	2	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
58			
Легкая атлетика(10 часов)			
Беговые упражнения (8 часов)			
59	Ускорение с высокого старта	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
60	Бег с ускорением от 30 до 50 м	1	
61	Скоростной бег до 50 м	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
62	Бег на результат 60 м	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
63	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
64	Кроссовый бег	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений,
65	Бег 1200 м	1	
66	Челночный бег	1	

			соблюдают правила безопасности
Метание малого мяча(2 часа)			
67	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
68	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, программы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Просвещение 2011, по количеству часов в соответствии с учебным планом МКОУ «Черновская СШ» на 2018 – 2019 учебный год.

Программа разработана на 102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю.

Программа направлена на изучение физической культуры на базовом уровне, для достижения следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья.
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности.
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физ.воспитания, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упр. и базовыми видами спорта.
- освоение системы знаний о занятиях физ. культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и соц. ориентации.
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физ.упр.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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 соответствии с этим, Программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

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

- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в основной школе являются:

- Соотнесенность с Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений
- Направленность на реализацию принципа вариативности
- Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности
- Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

Общая характеристика учебного предмета.

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. Уроки могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности:

1. Продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5 – 6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений, так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти, мышления. Учебная деятельность может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально.
2. В основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока 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 урока, то все учебное время основной части отводится на решение педагогической задачи.

3. Продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5 – 7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится 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, описание техники их выполнения и т.д.) В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков: 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;

- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности; 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно, как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке и ориентированы на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков. На таких уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Обучать способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности таких уроков:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (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 подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности. При этом приобретаемые школьниками знания и умения должны включаться систему домашних заданий, при выполнении которых они закрепляются.

В течение учебного года учащиеся готовятся к сдаче норм ГТО, соответствующие возрастным нормам. Подготовка к сдаче норм ГТО осуществляется на каждом уроке.

Цели учебной программы.

Целью обучения предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной – рекреационной направленностью.

Задачи учебной программы.

- Расширение двигательного опыта
- Содействие гармоническому физическому развитию
- Совершенствование функциональных возможностей организма
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
- Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
- Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Учебно-тематический план по физической культуре

для 7 класса

№ п/п	Наименование разделов										
				7кл.							
						Кол-во часов	№ ур.				
1	Основы знаний					1	1				
2	Легкая атлетика					26	2-27				
3	Спортивные игры					21	28-48				
4	Лыжная подготовка					13	49-61				
5	Спортивные игры					17	62-78				
6	Легкая атлетика					27	79-105				

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- Историческое развитие физической культуры в России.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращение и энергообеспечение

при мышечных нагрузках.

- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м. (с)	9.2	10.2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6м. (с)	12	-
	Прыжок в длину с места (см)	180	165
Выносливость	Кроссовый бег на 2км. (мин.с)	8.50	10.20
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков (с)	10.0	14.0
	Челночный бег 3х10м. (с)	8.2	8.8

Содержание учебного материала.

1. Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.

Физическая культура (основные понятия). Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений. Физическое развитие человека. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.

Физическая культура человека. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм в укреплении здоровья человека). Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками. Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом 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, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).

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.

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения.

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

4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев. Подтягивания из виса. ОРУ с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).

Баскетбол. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места, штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время ведения; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по упрощенным правилам. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:5, 3:3.

Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование,

упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Бег с ускорениями, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов), Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Легкая 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»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов) Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п, в цель и на дальность (обеими руками).

Лыжная подготовка. Основные способы передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг); перешагивание на лыжах небольших препятствий. Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Мини-футбол. Ведение мяча по прямой с обеганием лежащих и стоящих предметов; удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу после отскока мяча); остановка катящегося мяча; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам. Судейство игры. Элементы футбола в подвижной игре «Бегуны и прыгуны» Групповые и индивидуальные тактические действия.

5. Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с

опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики) преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов – 3 часа в неделю.

Предмет	Класс	Всего кол-во часов	Кол-во часов в неделю	Количество			Используемый учебник
				Теория	Практика	Контрольных работ	
Физическая культура	7	102	3	12	98	11	Физическая культура. 5-7 классы, под редакцией В.И. Ляха, М., Просвещение, 2011

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Дата проведения		Примечание
					План	Факт	
I четверть							
Основы знаний							
1	Инструктаж по охране труда	вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.	Знать требования инструкций. Устный опрос			
Легкая атлетика							
Спринтерский бег							
2 - 3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с)	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции			

4 - 5	Высокий старт	обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 30м	Уметь демонстрировать технику низкого старта			
6 - 7	Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 м. Эстафетный бег	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге			
8	Развитие скоростных способностей	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 м. Бег 60 м – на результат				
9	Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)			
Метание							
10	Развитие скоростно-силовых способностей	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха			
11	Метание мяча на дальность	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать финальное усилие			
12	Метание мяча на дальность	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом			
Прыжки							
13 - 14	Развитие силовых и координационных способностей	обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места			
15	Прыжок в длину с разбега.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 мин – на результат				

16	Прыжок в длину с разбега	Совершенство	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега			
Длительный бег							
17-18	Развитие выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в ¼ силы). СИ	Корректировка техники бега			
19-20	Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 м – на результат	Тестирование бега на 1000м			
21-22	Преодоление препятствий	обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	Уметь демонстрировать физические кондиции			
23 - 24	Переменный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 мин	Уметь демонстрировать физические кондиции			
25	Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м. История отечественного спорта	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону			
26 - 27	Кроссовая подготовка	совершенство	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки	Уметь демонстрировать физические кондиции			
II четверть							
Баскетбол							
28 - 29	Стойки и передвижения, повороты, остановки	совершенство	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)			
30 - 32	Ловля и передача мяча	обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках,	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча			

			квадрате, круге). прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки				
33-35	Ведение мяча	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча			
36-37	Бросок мяча	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра				
38-39	Бросок мяча в движении	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча			
40-41	Позиционное нападение	обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении			
42 - 43	Тактика свободного нападения	обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра				
44-46	Нападение быстрым прорывом	обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра				
47-48	Игровые задания	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра	Уметь применять в игре защитные действия			
III четверть							

Лыжная подготовка

49	Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Основы теоретических знаний	комплексный	Познакомить с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.		11.01		
50	Техника попеременного и одновременного лыжных ходов	совершенствование	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м	Техника выполнения одновременного двухшажного хода	14.01		
51	Техника подъемов и спусков на склонах	совершенствование	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах		15.01		
52	Подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево	комплексный	Совершенствовать и проверить освоение техники подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью	Техника выполнения подъема в гору елочкой и спуск с поворотами вправо и влево	18.01		
53	Техника торможения плугом и упором	обучение	Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью	техника торможения плугом и упором	21.01		
54	Занятия на склоне: спуск в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске	совершенствование	Занятие на склоне 40—45* провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику подъема елочкой	Техника выполнения подъема елочкой	22.01		
55	Поворот махом. Дистанция 3 км со средней скоростью	обучение	Продолжить обучение технике катания с горок. Провести прикидку на дистанцию 2 км. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.		25.01		

56	Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности	совершенство	Продолжить обучение технике катания с горок. Провести прикидку на дистанцию 1 км. Учесть повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью	Лыжные гонки на 1 км мальчики: 6,00 – 6,30 – 7,30; девочки: 6,30 – 7,00 – 8,00	28.01		
57	Совершенствование техники передвижения на лыжах	совершенство	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время	Техника выполнения поворота на месте махом	29.01		
58	Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км	совершенство	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов. Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км		1.02		
59	Соревнования по лыжным гонкам на 2 км	комплексный	Соревнования по лыжным гонкам на 2 км	Лыжные гонки на 2 км мальчики: 13,00 – 14,00 – 14,30; девочки: 14,00 – 14,30 – 15,00	4.02		
60	Совершенствование навыка катания с горок	комплексный	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью		5.02		
61	Контрольный урок (3 км-мальчики, 2 км-девочки)	комплексный	Контрольный урок на дистанцию 2 км — девочки и 3 км — мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков	Лыжные гонки на 3 км мальчики: 16,00 – 16,25 – 16,50; 2 км девочки: 12,30 – 12,55 – 13,20	8.02		
Волейбол							
62-63	Стойки и передвижения, повороты, остановки	совершенство	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных	Дозировка индивидуальная	11.02 12.02		

			способностей				
64 - 67	Прием и передача мяча	обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра	Корректировка техники выполнения упражнений	15.02 18.02 19.02 22.02		
68- 70	Подача мяча	обучение	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	25.02 26.02 29.02		
71 - 73	Нападающий удар (н/у)	совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра	Уметь демонстрировать технику	3.03 4.03 7.03		
74 - 75	Развитие координационных способностей	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	10.03 11.03		
76 - 78	Тактика игры	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра	Корректировка техники выполнения упражнений	14.03 17.03 18.03		
IV четверть							
Легкая атлетика							

Длительный бег

79 - 80	Преодоление препятствий	обучение	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	Уметь демонстрировать физические кондиции			
81 - 82	Развитие выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. СИ	Корректировка техники бега			
83- 84	Переменный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 мин	Уметь демонстрировать физические кондиции			
85	Кроссовая подготовка	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 мин – девушки	Уметь демонстрировать физические кондиции			
86 - 87	Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 м – на результат	Тестирование бега на 1000м			
88	Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м. История отечественного спорта	Демонстрировать технику гладкого бега по спортплощадке			
Спринтерский бег							
89 - 90	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с)	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции			
91 - 92	Высокий старт	обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 30 м	Уметь демонстрировать технику низкого старта			
93 - 94	Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге			
95	Развитие	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с				

	скоростных способностей	вование	гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат				
96	Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра				
Метание							
97-98	Развитие скоростно-силовых способностей	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха			
99	Метание мяча на дальность	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать финальное усилие			
100	Прыжок в длину с разбега	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом			
Прыжки							
101	Прыжок в длину с разбега	обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места			
102	Повторение и систематизация пройденного	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега Подведение итогов				

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков учащихся.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительных ошибок.

Оценка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умение использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Оценка «2» - если учащийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между

выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в употреблении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений и умениями в соответствии с требованиями программы по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или наряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владение двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Оценка «2» - если учащийся не овладел основными двигательными действиями и умениями в соответствии с требованиями программы.

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

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

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

Список рекомендуемой литературы для учителя

1. Литвинов Е. Н. Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся 5—7 кл. / Е. Н. Литвинов. – М., 2000.
2. Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008..
3. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2004/2005 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М., 2005.
4. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.
5. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура Учебник для 5–7 классов. – М., 2005.
6. Погадаев Г. Н. Физическая культура: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл.: пособие для учителя / Г. Н. Погадаев, Б. И. Мишин. – М.: Просвещение, 2006. – 62 с.

Пояснительная записка

Изучение предмета «Физическая культура» представляет собой неотъемлемое звено в системе непрерывного образования обучающихся.

Рабочая учебная программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2014 г.), примерной учебной программы по предмету «Физическая культура» (автор: Лях В. И., Зданевич А.А. , М.: Просвещение, 2012 г.).

Рабочая учебная программа по физической культуре содержит следующие разделы:

- пояснительную записку, в которой определяются цель и задачи обучения физической культуре в 8 классе, раскрываются особенности содержания физического образования, описывается место учебного предмета в учебном плане, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета;
- содержание курса, включающее перечень основного изучаемого материала, распределенного по содержательным разделам с указанием количества часов на изучение соответствующего материала;
- тематическое планирование с описанием видов учебной деятельности обучающихся 8 классов и указанием количества часов на изучение соответствующего материала;
- учебно-методическое и материально-техническое оснащение учебного процесса;
- планируемые результаты освоения учебного предмета;
- список источников.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения МКОУ «Черновская СШ»;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- 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 то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие 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, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Цель: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

1) в направлении личностного развития:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости;

- формирование у обучающихся интеллектуальной честности и объективности, способности к преодолению стереотипов, вытекающих из обыденного опыта;

- воспитание качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения;

- формирование качеств мышления, необходимых для адаптации в современном информационном обществе;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;

2) в метапредметном направлении:

- формирование представлений о физической культуре как части общечеловеческой культуры, о значимости физической культуры в развитии цивилизации и современного общества;

- развитие представлений о физической культуре как форме описания и методе познания действительности;

3) в предметном направлении:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособностей и развитие физических способностей;

- выработка установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Содержанием рабочей учебной программы предусматривается освоение материала по следующим сквозным образовательным линиям:

- спортивные игры: баскетбол, волейбол;
- гимнастика с элементами акробатики;
- легкоатлетические упражнения;
- лыжная подготовка.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая учебная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и 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.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) 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 в себя темы «Организация и проведение самостоятельных 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.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие 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 в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в

различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — 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).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В 8 классе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом, уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что обучающиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки 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 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 (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств обучающихся. Продолжительность этой части урока 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.

Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится 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, описание техники их выполнения и т. п.).

Программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся 8 классов.

К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

В процессе занятий по образовательной программе учебного предмета «Физическая культура» будет реализовано:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушений здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Исходя из необходимости учета потребностей личности школьника, его семьи и общества, достижений педагогической науки, дополнительный учебный материал предполагается отбирать с учетом следующих положений:

- возможность освоения содержания на основе включения учащихся в разнообразные виды физической деятельности, имеющие практическую направленность;
- выбор объектов созидательной и преобразовательной деятельности на основе изучения общественных, групповых или индивидуальных потребностей;
- возможность реализации общетрудовой и практической направленности обучения;
- возможность познавательного, интеллектуального, творческого, духовно-нравственного, эстетического и физического развития обучающихся.

Каждый компонент рабочей учебной программы включает в себя основные теоретические сведения и практические работы. При этом предполагается, что изучение материала, связанного с практическими работами, будет предваряться освоением обучающимися необходимого минимума теоретических сведений с опорой на лабораторные исследования.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая учебная программа по физической культуре для 8 класса составлена из расчета часов, указанных в Базисном учебном плане образовательных учреждений общего образования и учебном плане МКОУ «Черновская СШ». Предмет «Физическая культура» изучается в 8 классе в объеме 102 часов, из расчета 3 часа в неделю.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Изучение физической культуре в 8 классе обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

в личностном направлении:

1) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

3) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

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

5) умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

6) умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

7) владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

8) владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

9) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

10) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

11) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

в метапредметном направлении:

- 1) умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;
- 2) умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;
- 3) умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;
- 4) умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- 5) умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;
- 6) умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 7) умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

в предметном направлении:

- 1) овладение базовыми знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;
- 2) способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- 3) освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- 4) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- 5) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- 6) способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- 7) способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- 8) способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

9) способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел 1. Естественные основы

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика);

Регулятивные УУД (самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров, планировать пути достижения целей;

устанавливать целевые приоритеты);

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор);

Познавательные УУД (осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета);

Содержание раздела: Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел 2. Социально-психологические основы

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (ориентация в системе моральных норм и ценностей, уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира.);

Регулятивные УУД (принимать решения в проблемной ситуации, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение);

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь);

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задаче);

Содержание раздела: Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Раздел 3. Культурно-исторические основы

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (знание государственной символики (герб, флаг, гимн); знание государственных праздников; освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народе;);

Регулятивные УУД (самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров);

Коммуникативные УУД (аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества);

Познавательные УУД (осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета, давать определение понятиям);

Содержание раздела: Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Раздел 4. Приемы закаливания

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира);

Регулятивные УУД (осуществлять контроль по результату и по способу действия; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение);

Коммуникативные УУД (организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий);

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; давать определение понятиям);

Содержание раздела: Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Пользование баней.

Раздел 5. Легкая атлетика

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий)

Содержание раздела: бег с максимальной скоростью с низкого старта (60 м), бег 30 м, прыжки в длину, стартовый разгон, бег 2000 м, прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов, поворот в движении – направо, налево, прыжки через скакалку за 1 мин, бег 1000 м (президентский тест), метание мяча 150 г с разбега, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине, подтягивания, поднимание туловища за 30 сек, челночный бег. Упражнения общей физической подготовки.

Раздел 6. Баскетбол, волейбол

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (работать в группе, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие;)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий;)

Содержание раздела: броски мяча по кольцу после ведения, передача мяча сверху, прием мяча снизу, штрафной бросок по кольцу, передача мяча в парах в движении, нижняя прямая подача, прием мяча снизу сразу после подачи, действия игрока в защите, ведение мяча от кольца к кольцу, игры в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Раздел 7. Гимнастика

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий.)

Содержание раздела: кувырки вперед и назад (слитно), лазанье по канату, длинный кувырок прыжком с места (м), кувырок назад в полушпагат (д), наклоны вперед, переход с моста на одно колено, стойка на голове и руках прогнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, соединение из 3-4 элементов, переворот в упор толчком двух ног (м), прыжок в упор и опускание в упор присев (д), гимнастический мост (д), Упражнения общей физической подготовки.

Раздел 8. Лыжная подготовка

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий;)

Содержание раздела: попеременный двухшажный ход, одношажный ход, одновременный двухшажный ход, подъем елочкой, прохождение дистанции 1 км, подъем в гору скользящим шагом, торможение плугом, поворот плугом, спуск с поворотами, прохождение дистанции 2 км. Упражнения общей физической подготовки.

Тематическое планирование

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№	Разделы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	36
3	Гимнастика	21
4	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	21
5	Лыжная подготовка	24
	Итого:	102

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
I четверть.										
1	Лёгкая атлетика	Низкий старт и стартовый разгон, прыжки в длину с места, бег 30 м, 60 м, 2000 м, метание мяча 150 г	12	Вводный	Инструктаж по Т/Б. Совершенствование низкого старта, стартового разгона, развития выносливости, силы. Эстафета.	Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)		совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
2				Совершенствование	Совершенствование низкого старта, стартового разгона, развития выносливости, силы. Эстафета.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий контроль	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
3				Комбинированный	Бег 30м (учет). Совершенствование низкого старта, стартового разгона, развития выносливости, силы. Эстафета.	Уметь бегать с максимальной скоростью с	Оценка бега на 30м (сек): м д	совершенствование и закрепление		

						низкого старта(60 м), бег 30м на результат	«5» - 4,9 5.1 «4» - 5,1 5,4 «3» - 5,5 5,8	ие навыков по теме урока и развитию физических качеств		
4				Комбинированный	Прыжки в длину с места (учет). Совершенствование низкого старта, стартового разгона, развития выносливости, силы. Эстафета.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м), прыгать в длину с места	Оценка прыжка в длину с места (см): м д «5» - 200 190 «4» - 190 175 «3» - 180 160	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
5				Совершенствования	Совершенствование низкого старта, стартового разгона, развития выносливости, силы. Эстафета.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м)	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
6				Комбинированный	Низкий старт и стартовый разгон (учёт). Совершенствование низкого старта, стартового разгона, развития выносливости, силы. Эстафета.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м), выполнять положение низкого старта	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		

								х качеств		
7				Комбинированный	Бег 60 м с низкого старта (учёт). Совершенствование метания мяча 150г, развития выносливости, силы. Эстафета.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м), выполнять положение низкого старта, метать мяч 150г	Оценка бега на 60м (см): м д «5» - 8,8 9,7 «4» - 9,7 10,2 «3» - 10,5 10,7	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
8				Комбинированный	Совершенствование метания мяча 150г, развития выносливости, силы. Эстафета.	Уметь метать на дальность мяч, подтягиваться на перекладине, сгибать и разгибать руки в упоре лежа	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
9				Совершенствование	Совершенствование метания мяча 150г, развития выносливости, силы. Эстафета.	Уметь метать на дальность мяч, подтягиваться на перекладине, сгибать и разгибать руки в упоре лежа	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
10				Комбинированный	Метание мяча 150 г (учёт). Совершенствование развития выносливости, силы. Эстафета.	Уметь метать на дальность мяч, подтягиваться на перекладине,	Оценка метания мяча (м): м д	совершенствование и закрепление		

						сгибать и разгибать руки в упоре лежа	«5» - 42 27 «4» - 37 21 «3» - 28 17	навыков по теме урока и развитию физически х качеств		
11				Комбинирован ный	Совершенствование развития выносливости, силы. Эстафета.	Уметь пробегать дистанцию 2000 м на результат	Текущий	совершенс твование и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств		
12				Комбинирован ный	Бег 2000 м (учёт). Игры.	Уметь пробегать дистанцию 2000 м на результат	Оценка бега на 2000м (мин): м Д «5» - 10,00 11.00 «4» - 10,40 12.40 «3» - 11,40 13.50	совершенс твование и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств		
13(1)	Спортивные игры	Баскетбол. Волейбол Передачи мяча в парах, ведение мяча в шаге и ходьбе,	15	Комбиниро- ванный	Разучивание бросков мяча по кольцу после ведения, техники передачи мяча сверху. Совершенствование различных передач.	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам, выполнять техниче- ские действия в	Текущий	совершенс твование и закреплен ие навыков по теме урока и развитию		

		метание мяча в цель с бм				игре		физическим качеств		
14 (2)				Комбинированный	Закрепление бросков мяча по кольцу после ведения, техники передачи мяча сверху. Разучивание штрафного броска, техники приёма мяча снизу. Игра по упрощенным правилам..	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
15 (3)				Комбинированный	Закрепление штрафного броска и техники приёма мяча снизу. Совершенствование бросков мяча по кольцу после ведения, техники передачи мяча сверху.	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
16 (4)				Комбинированный	Разучивание передачи мяча в парах в движении, нижней прямой подачи. Совершенствование штрафного броска, бросков мяча по кольцу после ведения, техники передачи мяча сверху, техники приёма мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию		

						игре		физическим качеств		
17(5)				Комбинированный	Разучивание приёма мяча снизу после подачи. Закрепление передачи мяча в парах, нижней прямой подачи. Совершенствование штрафного броска, техники приёма мяча снизу. Игра по упрощённым правилам	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
18(6)				Совершенствования	Закрепление приёма мяча снизу после подачи. Совершенствование передачи мяча в парах в движении, нижней прямой подачи. Игры..	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
19(7)				Совершенствования	Совершенствование передачи мяча в парах в движении, нижней прямой подачи, приёма мяча снизу после подачи. Игры.	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
20 (8)				Совершенствования	Совершенствование передачи мяча в парах в движении, нижней прямой подачи, приёма мяча снизу после подачи.	Уметь играть в баскетбол, волейбол по	Текущий	совершенствование и закрепление		

					Игры.	упрощенным правилам, выполнять техниче- ские действия в игре		навыков по теме урока и развитию физически х качеств		
21 (9)				Совершенство вания	Совершенствование передачи мяча в парах в движении, нижней прямой подачи, приёма мяча снизу после подачи. Игры.	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам, выполнять техниче- ские действия в игре	Текущий	совершенс твование и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств		
22 (10)				Комбиниро- ванный	Совершенствование передачи мяча в парах в движении, нижней прямой подачи, приёма мяча снизу после подачи, подтягивания на перекладине. Игры.	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам, выполнять техниче- ские действия в игре	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения	совершенс твование и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств		
23 (11)				Комбиниро- ванный	Игры. Совершенствование подтягивания на перекладине.	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам, выполнять техниче- ские действия в игре	Текущий	совершенс твование и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств		

24 (12)				Комбинированный	Игры. Совершенствование подтягивания на перекладине.	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
25 (13)				Комбинированный	Игры. Совершенствование подтягивания на перекладине.	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
26 (14)				Комплексный	Игры. Совершенствование подтягивания на перекладине.	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
27 (15)				Комбинированный	Подтягивание на перекладине (учет). Игры.	Уметь подтягиваться на перекладине, выполнять строевые	Оценка выполнения подтягивания (раз):	совершенствование и закрепление навыков по теме		

						упражнения	<p>м д</p> <p>«5» - 9 15</p> <p>«4» - 7 10</p> <p>«3» - 5 6</p>	урока и развитию физически х качеств		
--	--	--	--	--	--	------------	---	---	--	--

II - четверть

28 (1)	Гимнастика	Кувырок вперед назад слитно, наклон сидя на полу на результат, длинный кувырок прыжком с места(м), кувырок назад в полушпагат (д), стойка на голове и руках прогнувшись (м), переход с моста на одно колено (д), соединение из 3-4 элементов, лазанье по канату, комбинация на перекладине.	21	Комбинированный	Разучивание комплекса упражнений, кувырков вперед и назад (слитно). Совершенствование развития силы, равновесия, лазания по канату.	Уметь выполнять кувырок вперед назад слитно	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
29 (2)				Совершенство	Разучивание длинного кувырка прыжком с места, кувырка назад в полушпагат.	Уметь выполнять кувырок вперед	Текущий	совершенствование и		

				вания	Закрепление комплекса упражнений, кувырок вперед и назад (слитно). Совершенствование развития силы, равновесия, лазания по канату..	назад слитно		закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств		
30 (3)				Учетный	Наклоны вперед (учёт). Разучивание перехода с моста на одно колено. Закрепление длинного кувырка прыжком с места, стойки на голове и руках, прогнувшись, кувырка назад в полушпагат. Совершенствование кувырков вперед и назад, развития силы, равновесия, лазания по канату..	Уметь выполнять кувырок вперед назад слитно, наклон сидя на полу на результат	Оценка выполнения наклона: м д «5» 12 14 «4» - 10 12 «3» - 8 10	совершенство вание и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств		
31 (4)				Учетный	Разучивание соединения из 3-4 элементов. Закрепление перехода с моста на одно колено. Совершенствование упражнений типа зарядки, кувырка вперед и назад (слитно), длинного кувырка прыжком с места, стойки на голове и руках прогнувшись, кувырка назад в полушпагат, равновесия., лазания по канату, развития силы	Уметь выполнять кувырок вперед назад слитно	Текущий	совершенство вание и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств		
32 (5)				Учетный	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (учет). Закрепление соединения из 3-4 элементов. Совершенствование упражнений типа зарядки, кувырка вперед и назад, длинного кувырка прыжком с места, стойки на голове и	Уметь выполнять кувырок вперед назад слитно, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Оценка выполнения: м д «5» 34 17	совершенство вание и закреплен ие навыков по теме		

					руках прогнувшись, кувырка назад в полушпагат, перехода с моста на одно колено, равновесия., лазания по канату, развития силы.	на результат	«4» - 28 14 «3» - 22 11	урока и развитию физических качеств		
33 (6)				Учетный	Кувырок вперед и назад слитно (учет). Совершенствование длинного кувырка прыжком с места, стойки на голове и руках прогнувшись, соединения из 3-4 элементов, кувырка назад в полушпагат, перехода с моста на одно колена, равновесия., лазания по канату, развития силы.	Уметь выполнять кувырок вперед назад слитно	Техника выполнения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
34 (7)				Учетный	Длинный кувырок прыжком с места(м.), кувырок назад в полушпагат(д.)(учет). Совершенствование стойки на голове и руках прогнувшись, соединения из 3-4 элементов, перехода с моста на одно колена, равновесия., лазания по канату, развития силы..	Уметь выполнять длинный кувырок прыжком с места(м.), кувырок назад в полушпагат(д.)	Техника выполнения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
35 (8)				Учетный	Стойка на голове и руках прогнувшись (м.), переход с моста на одно колено(д.)(учет). Совершенствование соединения из 3-4 элементов, равновесия, лазания по канату, развития силы.	Уметь выполнять стойку на голове и руках прогнувшись (м.), переход с моста на одно колено(д.)	Техника выполнения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		

36 (9)				Совершенство вания	Соединение из 3-4 элементов (учет). Разучивание переворота в упор толчком двух ног (м.), прыжка в упор и опускания в упор присев (д.) Совершенствование равновесия, лазания по канату, развития силы.	Уметь выполнять соединение из 3-4 элементов	Техника выполнения	совершенс твование и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств		
37 (10)			12	Учетный	Совершенствование лазания по канату, развития силы.	Уметь выполнять соединение из 3-4 элементов	Текущий	совершенс твование и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств		
38 (11)				Совершенство вания	Закрепление лазания по канату, развития силы.	Уметь выполнять комбинацию на перекладине	Текущий	совершенс твование и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств		
39 (12)				Учетный	Борцовский мост (м.), гимнастический мост (д.), лазание по канату (учет). развития силы.	Уметь выполнять мост и лазать по канату	Техника выполнения	совершенс твование и закреплен ие навыков по теме		

								урока и развитию физических качеств		
40 (13)				Совершенство вания	Совершенствование, лазания по канату на скорость, развитие силы.	Уметь выполнять переворот в упор толчком двух ног, вис на подполенках –опускания в упор присев (м), прыжок в упор и опускание в упор присев, переворот в упор махом и толчком (д), соединение из 3-4 элементов и лазать по канату.	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
41 (14)				Учетный	Совершенствование лазания по канату на скорость, развитие силы.	Уметь выполнять переворот в упор толчком двух ног, вис на подполенках – опускания в упор присев (м), прыжок в упор и опускание в упор присев, переворот в упор махом и толчком (д), соединение из 2-3 элементов и лазать по канату.	Техника выполнения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
42 (15)				Учетный	Совершенствование соединения из 2-3 элементов, лазания по канату на скорость, развитие силы.	Уметь выполнять переворот в упор толчком двух ног, вис на подполенках	Техника выполнения	совершенствование и закрепление		

						–опускания в упор присев (м), прыжок в упор и опускание в упор присев, переворот в упор махом и толчком (д), соединение из 2-3 элементов и лазать по канату, опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (110см) – м, боком через коня с поворотом на 90 – д.		навыков по теме урока и развитию физических качеств		
43 (16)				Учетный	Соединение из 2-3 элементов (учет). Совершенствование лазания по канату на скорость, развитие силы.	Уметь выполнять соединение из 2-3 элементов, опорный прыжок и лазать по канату.	Техника выполнения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
44 (17)				Совершенствования	Совершенствование лазания по канату на скорость, развитие силы. Гимнастическая полоса препятствий.	Уметь выполнять опорный прыжок и лазать по канату.	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		

								х качеств		
45 (18)				Совершенство вания	Совершенствование лазания по канату на скорость, развитие силы. Гимнастическая полоса препятствий.	Уметь выполнять опорный прыжок и лазать по канату.	Текущий	совершенство и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
46 (19)				Учетный	Подтягивание из виса стоя (м), лежа (д) (учет). Гимнастическая полоса препятствий.	Уметь выполнять подтягивание из виса стоя (м), лежа (д)., опорный прыжок	Оценка выполнения (раз): «5» - м д - 9 15 «4» - 7 10 «3» - 5 6	совершенство и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
47 (20)				Учетный	Совершенствование развитие силы. Гимнастическая полоса препятствий.	Уметь выполнять Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (110см)- м, боком через коня с поворотом на 90 – д.	Текущий	совершенство и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
48				Комплексный	Совершенствование развитие силы.	Уметь выполнять изученные	Текущий	совершенство и		

(21)					Гимнастическая полоса препятствий.	упражнения.		закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
------	--	--	--	--	------------------------------------	-------------	--	---	--	--

III - четверть

49(1)	Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, торможение плугом, спуск с поворотами, попеременный ход.	24	Вводный	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход (учет). Совершенствование одновременного одношажного, двухшажного ходов, развития выносливости. Эстафета.	Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки. Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
-------	--------------------------	---	----	---------	---	--	---------	---	--	--

50(2)				Совершенство вания	Совершенствование одновременного одношажного, двухшажного ходов, развития выносливости, силы. Эстафета.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в.	Техника передвижения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
-------	--	--	--	--------------------	---	--	----------------------	---	--	--

								х качеств		
51(3)				Учетный	Одновременный одношажный ход (учет). Совершенствование двухшажного хода. Эстафета	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	совершенство вание и закрепл ение навыков по теме урока и развитию физически х качеств		
52(4)				Учетный	Одновременный двухшажный ход (учет). Совершенствование развития выносливости, силы. Эстафета.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	совершенство вание и закрепл ение навыков по теме урока и развитию физически х качеств		
53(5)				Учетный	Сгибание и разгибание рук в упоре, прохождение дистанции 1 км (учет). Разучивание подъема елочкой. Совершенствование торможения плугом, упором, одновременного одношажного хода, подъема в гору скользящим шагом, развитие силы. Эстафета.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Оценка выполнения: м д «5» - 34 17 «4» - 28 14 «3» - 22 11	совершенство вание и закрепл ение навыков по теме урока и развитию физически х качеств		
54 (6)				Комбинированный	Совершенствование торможения плугом, попеременных и одновременных ходов, развитие выносливости, силы.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	совершенство вание и закрепл ение навыков		

								по теме урока и развитию физических качеств		
55(7)				Учетный	Торможение плугом (учет). Совершенствование поворота плугом, попеременного и одновременных ходов, развития выносливости, силы.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
56 (8)				Комбинированный	Совершенствование поворота плугом, попеременного и одновременных ходов, развития выносливости, силы.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
57(9)				Учетный	Поворот плугом (учет). Совершенствование спусков с поворотами, попеременного и одновременных ходов, развития выносливости, силы.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника поворота	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		

58 (10)				Учетный	Спуск с поворотами (учет). Совершенствование поворота плугом, торможения плугом, попеременного и одновременных ходов, развития выносливости, силы.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма	совершенство вание и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств		
59 (11)				Учетный	Поднимание туловища за 60 сек, прохождение дистанции 2 км (учет). Совершенствование попеременного и одновременных ходов, развития выносливости, силы.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Оценка выполнения: м д «5» - 50 45 «4» - 40 38 «3» - 30 28	совершенство вание и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств		
60 (12)				Комбинирован ный	Совершенствование попеременного и одновременных ходов, развития выносливости, силы. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	совершенство вание и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств		
61 (13)				Комбинирован ный	Совершенствование попеременного и одновременных ходов, развития выносливости, силы. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	совершенство вание и закреплен ие навыков по теме		

								урока и развитию физических качеств		
62 (14)				Комбинированный	Совершенствование попеременного и одновременных ходов, развития выносливости, силы. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
63 (15)				Комбинированный	Совершенствование попеременного и одновременных ходов, развития выносливости, силы. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
64 (16)				Комбинированный	Совершенствование попеременного и одновременных ходов, развития выносливости, силы. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
65				Учетный	Кросс 2000 м (учет). Прохождение	Уметь	Оценка выполнения: м д	совершенствование и		

(17)					дистанции 4 км. Совершенствование попеременного и одновременных ходов, развития силы.	передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	«5» - 10,40 12.40 «4» - 11,40 13.50 «3» - 12,40 14.50	закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
66 (18)				Комбинированный	Совершенствование попеременного и одновременных ходов, развития выносливости, силы. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
67 (19)				Комбинированный	Совершенствование попеременного и одновременных ходов, развития выносливости, силы.. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
68 (20)				Комбинированный	Совершенствование попеременного и одновременных ходов, развития выносливости, силы. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию		

								физически х качеств		
69 (21)				Комбинирован ный	Совершенствование попеременного и одновременных ходов, развития выносливости, силы. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Текущий	совершенс твование и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств		
70 (22)				Комбинирован ный	Совершенствование попеременного и одновременных ходов, развития выносливости, силы. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Текущий	совершенс твование и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств		
71 (23)				Комбинирован ный	Совершенствование попеременного и одновременных ходов, развития выносливости, силы. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Текущий	совершенс твование и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств		
72 (24)				Учетный	Кросс 2000м (учет). Прохождение дистанции 4 км. Совершенствование попеременного и одновременных ходов,	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Оценка выполнения:	совершенс твование и закреплен ие		

					развития силы.		<p>М Д</p> <p>«5» - 10,40 12.40</p> <p>«4» - 11,40 13.50</p> <p>«3» - 12,40 14.50</p>	навыков по теме урока и развитию физических качеств		
73 (1)	Баскетбол, Волейбол	Штрафной бросок по кольцу, ведение мяча от кольца к кольцу, действия игрока в защите, опека игрока в зоне.	6	Учетный	Подтягивание (учет). Разучивание штрафного броска по кольцу. Закрепление действия игрока в защите. Совершенствование ведения мяча от кольца к кольцу, опеки игрока в зоне, развития силы. Учебные игры 3х3, 4х4..	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка выполнения: <p>М Д</p> <p>«5» - 9 15</p> <p>«4» - 7 10</p> <p>«3» - 5 6</p>	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
74 (2)				Учетный	Поднимание туловища за 30 сек (учет). Закрепление штрафного броска по кольцу. Совершенствование ведения мяча от кольца к кольцу, действия игрока в защите, опеки игрока в зоне, развития силы. Учебные игры 3х3, 4х4.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка выполнения: <p>М Д</p> <p>«5» - 25 23</p> <p>«4» - 22 20</p> <p>«3» - 17 15</p>	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
75 (3)				Учетный	Челночный бег 3х20 м (учет). Совершенствование ведения мяча от кольца к кольцу, штрафного броска по кольцу, действия игрока в защите, опеки игрока в зоне, развития силы. Учебные игры 3х3, 4х4.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка выполнения: <p>М Д</p> <p>«5» - 14,6 15,9</p> <p>«4» - 15,0 16,2</p> <p>«3» 15,6 16,5</p>	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		

								х качеств		
76 (4)				Учетный	Действия игрока в защите (учет). Совершенствование ведения мяча от кольца к кольцу, штрафного броска по кольцу, действия игрока в защите, опеки игрока в зоне, развития силы. Учебные игры 3х3, 4х4.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники выполнения:	совершенство и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
77 (5)				Учетный	Штрафной бросок по кольцу (учет). Совершенствование ведения мяча от кольца к кольцу, опеки игрока в зоне, развития силы. Учебные игры 3х3, 4х4.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка выполнения: «5» - 3 «4» - 2 «3» - 1	совершенство и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
78 (6)				Комбинированный	Совершенствование ведения мяча от кольца к кольцу, опеки игрока в зоне, развития силы. Учебные игры 3х3, 4х4.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий контроль	совершенство и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		

IV - четверть

79 (1)	Лёгкая атлетика	Поворот в движении направо-налево, прыжки в высоту с разбега, прыжки через скакалку, бег 60 м с низкого старта, метание мяча 150 г с разбега, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине.	24	Комбинированный	Т/б на уроках л/а. Разучивание поворота в движении – направо, налево, прыжков в высоту с разбега 5-7 шагов. Совершенствование прыжков через скакалку, развития выносливости, силы. ОРУ. Игры. Эстафеты..	Уметь выполнять повороты в движении, прыжок в высоту	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
80 (2)				Комбинированный	Закрепление прыжков в высоту с разбега 5-7 шагов. Совершенствование поворота в движении – направо, налево, прыжков через скакалку, развития выносливости, силы. Игры. Эстафеты.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
81				Комбинированный	Совершенствование поворота в движении – направо, налево, прыжков в высоту с	Уметь выполнять повороты в	Текущий	совершенствование и закреплен		

(3)					разбега 5-7 шагов, прыжков через скакалку, развития выносливости, силы. Игры. Эстафеты.	движении, прыжок в высоту.		ие навыков по теме урока и развитию физических качеств		
82 (4)				Учетный	Поворота в движении – направо, налево (учет). Совершенствование прыжков в высоту с разбега 5-7 шагов, прыжков через скакалку, развития выносливости, силы. Игры. Эстафеты.	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега	Техника выполнения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
83 (5)				Комбинированный	Совершенствование прыжков в высоту с разбега 5-7 шагов, прыжков через скакалку, развития выносливости, силы. Строй. Игры. Эстафеты.	Уметь выполнять повороты в движении, прыжок в высоту с разбега	Текущий контроль	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
84 (6)				Учетный	Прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов (учет). Совершенствование прыжков через скакалку, развития выносливости, силы. Строй. Игры. Эстафеты.	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега, прыгать через скакалку	Оценка прыжка в высоту с разбега (см): м д «5» - 125 115 «4» - 115 105 «3» - 105 95	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		

								х качеств		
85 (7)				Комбинированный	Совершенствование прыжков через скакалку, передач, бросков по кольцу после ведения, штрафного броска, передач мяча сверху, снизу, нижней прямой подачи, приема мяча после подачи, низкого старта, развития силы. Строй. Игры.	Уметь прыгать через скакалку, выполнять передачи, броски в баскетболе, подачи, приемы, передачи в волейболе.	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
86 (8)				Комбинированный	Совершенствование прыжков через скакалку, передач, бросков по кольцу после ведения, штрафного броска, передач мяча сверху, снизу, нижней прямой подачи, приема мяча после подачи, низкого старта, развития силы. Строй. Игры.	Уметь прыгать через скакалку, выполнять передачи, броски в баскетболе, подачи, приемы, передачи в волейболе.	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
87 (9)				Комбинированный	Совершенствование прыжков через скакалку, передач, бросков по кольцу после ведения, штрафного броска, передач мяча сверху, снизу, нижней прямой подачи, приема мяча после подачи, низкого старта, развития силы. Строй. Игры.	Уметь прыгать через скакалку, выполнять передачи, броски в баскетболе, подачи, приемы, передачи в волейболе.	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
88 (10)				Комбинированный	Совершенствование прыжков через скакалку, передач, бросков по кольцу после ведения, штрафного броска, передач мяча сверху, снизу, нижней	Уметь прыгать через скакалку, выполнять передачи, броски в	Текущий	совершенствование и закрепление		

					прямой подачи, приема мяча после подачи, низкого старта, развития силы. Строй. Игры.	баскетболе, подачи, приемы, передачи в волейболе.		навыков по теме урока и развитию физических качеств		
89 (11)				Комбинированный	Совершенствование прыжков через скакалку, передач, бросков по кольцу после ведения, штрафного броска, передач мяча сверху, снизу, нижней прямой подачи, приема мяча после подачи, низкого старта, развития силы. Строй. Игры.	Уметь прыгать через скакалку, выполнять передачи, броски в баскетболе, подачи, приемы, передачи в волейболе.	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
90 (12)				Учетный	Прыжки через скакалку за 1 мин (учет). Совершенствование передач, бросков по кольцу после ведения, штрафного броска, передач мяча сверху, снизу, нижней прямой подачи, приема мяча после подачи, низкого старта, развития силы. Строй. Игры.	Уметь прыгать через скакалку, выполнять передачи, броски в баскетболе, подачи, приемы, передачи в волейболе.	Оценка прыжков через скакалку за 1 мин (раз) м д «5» - 115 125 «4» - 108 118 «3» - 100 110	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
91 (13)				Учетный	Бег 60 м с низкого старта (учет). Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка бега на 60м (см): м д «5» - 8,8 9,7 «4» - 9,7 10,2 «3» - 10,5 10,7	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		

92 (14)				Учетный	Президентский тест – бег 1000м (учет). Совершенствование развития силы. Игры.	Уметь бегать бег 1000м на результат	«5» - 4.00 4.45 «4» - 4.15 5.00 «3» - 4.30 5.15	совершенство вание и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств		
93 (15)				Комбинирован ный	Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	Уметь подтягиваться на перекладине на результат, бегать на длинные дистанции	Текущий	совершенство вание и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств		
94 (16)				Комбинирован ный	Разучивание метания мяча 150 г с разбега. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	Уметь метать мяч 150 г на дальность	Текущий	совершенство вание и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств		
95 (17)				Комбинирован ный	Закрепление метания мяча 150 г с разбега. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	Уметь метать мяч 150 г на дальность	Текущий	совершенство вание и закреплен ие		

								навыков по теме урока и развитию физических качеств		
96 (18)				Комбинированный	Совершенствование метания мяча 150 г с разбега, развития выносливости, силы. Игры.	Уметь бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
97 (19)				Комбинированный	Совершенствование метания мяча 150 г с разбега, развития выносливости, силы. Игры.	Уметь бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
98 (20)				Учетный	Километры здоровья (учет). Совершенствование развития силы. Игры.	Уметь пробегать длинные дистанции без учета времени.	Оценка «Километров Здоровья» (м) м д «5» - 6400 3400 «4» - 5900 2900 «3» - 5500 2500	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		

99 (21)				Учетный	Метание мяча 150 г с разбега (учет). Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	Уметь метать мяч 150 г на результат	Оценка метания мяча (м): м д «5» - 42 27 «4» - 37 21 «3» - 28 17	совершенство вание и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств		
100 (22)				Учетный	КДП – бег 30м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине (учет). Игры.	Уметь бегать 30 м, прыгать в длину, подтягиваться на перекладине	Оценка выполнения: 5» - 4,9 5.1 «4» - 5,1 5,4 «3» - 5,5 5,8 «5» - 200 190 «4» - 190 175 «3» - 180 160 «5» - 9 15 «4» - 7 10 «3» - 5 6	совершенство вание и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств		
101 (23)				Учетный	Бег 2000м по беговой дорожке (учет). Совершенствование развития силы. Игры.	Уметь бегать дистанцию 2000м на результат	Оценка бега на 2000м (мин): м д «5» - 10,00 11.00 «4» - 10,40 12.40 «3» - 11,40 13.50	совершенство вание и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически		

								х качеств		
102 (24)				Комбинированный	Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	Уметь легко пробегать длинные дистанции без учета времени, подтягиваться, отжиматься	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физически х качеств		

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

по предмету «Физическая культура»

- 1.Балашова В. Ф. Оценка теоретической подготовленности / Балашова В. Ф., Чесноков Н. Н.// Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 2-6.
- 2.Комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010.
3. Митин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры – Астрель. АСТ, 2009.
4. Митин Б.И. Материалы для проведения экзамена по предмету физическая культура 9 кл. – М.: Просвещение 2007.
5. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к Олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие. Сост.- П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- 2 изд. Испр. и доп.- М.: Глобус, 2009
- 6.Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. Москва 2006.
- 7.Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа 1-11 классы / Авт. сост.: Т. В. Дараева и др.; под общ. ред.: М.Ю.Ушаковой.– М. Издательство «Глобус», 2010.
- 8.Прокопчук Ю. А. Тесты-задания по баскетболу / Прокопчук Ю. А.// Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 11-12.
9. Родиченко В. С. «Твой олимпийский учебник» Учебное пособие. – М.: «Физкультура и спорт»2009, 2011.
- 10.Учебник «Физическая культура: основы знаний», В.П.Лукьяненко. – М.: «Советский спорт».
- 11.Физическая культура. Планирование и организация занятий. В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий Москва 2008.
12. Физическая культура. Основы знаний. В.П.Лукьяненко 2008.
- 13.Физическая культура (базовый уровень)/ Сост. В.И. Лях, А.А. Задневич. М.: Просвещение, 2007.

Интернет-ресурсы:

1. <http://standart.edu.ru> [Сайт Федерального Государственного образовательного стандарта];
2. <http://school-collection.edu.ru> [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов];
3. <http://pedsovet.su> [Сайт сообщества взаимопомощи учителей];
4. <http://festival.1september.ru> [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»];
5. <http://bibliofond.ru> [Электронная библиотека «Библиофонд»];
6. <http://www.examen.ru> [Сайт «Экзамен.ru»];
7. <http://nsportal.ru> [Портал проекта для одаренных детей «Алые паруса»];
8. <http://videouroki.net> [Портал «Видеоуроки в сети Интернет»];
9. www.pedakademy.ru [Сайт «Педагогическая академия»];

10. <http://metodsovet.su> [Методический портал учителя «Методсовет»];
11. www.rusolymp.ru [Сайт Всероссийской олимпиады школьников по предметам];
12. <http://www.mioo.ru> [Сайт Московского института открытого образования];
13. <http://www.uchportal.ru> [Учительский портал];
14. <http://www.методкабинет.рф> [Всероссийский педагогический портал «Методкабинет.РФ»];
15. <http://indigo-mir.ru> [Сайт Центра дистанционного творчества];
16. <http://www.pandia.ru> [Портал «Энциклопедия знаний»];
17. <http://pedsovet.org> [Всероссийский интернет-педсовет];
18. <http://www.drofa.ru> [Сайт издательства «Дрофа»];
19. <http://www.fipi.ru> [Сайт Федерального института педагогических измерений];
20. <http://easyen.ru> [Современный учительский портал];
21. <http://www.openclass.ru> [Сетевое образовательное сообщество «Открытый класс»];
22. <http://wiki.iteach.ru> [Сайт компании «Интел»];
23. <http://www.schoolpress.ru> [Портал «Школьная пресса»];
24. <http://window.edu.ru> [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];
25. <http://www.moluch.ru> [Сайт журнала «Молодой ученый»];
26. <http://www.schoolpress.ru> [Портал «Школьная пресса»];
27. <http://window.edu.ru> [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];
28. <http://www.moluch.ru> [Сайт журнала «Молодой ученый»];

**Планируемые результаты освоение
учебного предмета «Физическая культура»**

Знания о физической культуре

Обучающийся 8 класса научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

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

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с низкого старта, с	5,5 - 4,9	5,8 -5,1
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе за 1 мин, кол-во раз	100-115	110-125
	Бег 60 м с низкого старта, с	10,5-8,8	10,7-9,7
Силовые	Подтягивание из виса, кол-во раз (лежа-д., стоя - м.)	5-9	6-15
	Прыжок в длину с места, см	180-200	160-190
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	17-25	15-23
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Передвижение на лыжах на 2 км, <i>мин</i>	50-30	45-28
	Бег на 1000 м, мин	4,30-4,00	5,15-4,45
	Бег на 2000 м, мин	11,40-10,00	13,5-11,00
Координация движений	Прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов, м	105-125	95-115
	Челночный бег 3*20 м, с	15,6-14,6.	16,5-15,9