

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Баюновключевская средняя общеобразовательная школа»
Первомайского района

Согласовано Заместитель директора по УВР МБОУ «Б.Ключевская СОШ» _____Гончарова Н.В. 25.08.2018 г.	Принято на заседании педагогического совета школы Протокол № 10 от 27.08.2018г.	Утверждаю Директор МБОУ «Б.Ключевская СОШ» _____Ланина Е.Н. Приказ № 51 от 27.08. 2018 г.
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету « **Физическая культура**» **5-8 классы**
Основное общее образование
Период реализации программы 2018-2019 учебный год

Составитель: Лукин Юрий Иванович,
учитель физической культуры
первой квалификационной
категории

Баюновские Ключи
2018

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897)
- «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года №1577).
- Федерального перечня учебников, утвержденного приказом Минобрнауки России № 253 от 31 марта 2014 г., рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.
- Приказа Минобрнауки России № 576 от 8 июня 2015 г. "[О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253](#)"
- Рабочие программы В.И. Лях. Физическая культура Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы/ М.: Просвещение 2012
- Положения о рабочей программе учебного предмета, курса МБОУ «Б.Ключевская СОШ» (утверждено директором школы, приказ №35 от 29.08.2017)
- Учебного плана МБОУ «Б.Ключевская СОШ» на 2018-2019 учебный год
- Календарного учебного графика МБОУ «Б.Ключевская СОШ» на 2018-2019 учебный год

Цели и задачи

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к

неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными

видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Место предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 - 9 классе — 102ч. Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной

программы основного образовательного стандарта **данная рабочая программа для 5—9 классов** направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

1. Планируемые результаты изучения курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- « формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной

деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

« демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок

в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

- **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- « умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью

окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической

подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в

обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- » способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения,

капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

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

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация 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.

Тематический план

Тема	Количество часов			
	Классы			
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
Гимнастика с элементами	18	18	18	18
Легкая атлетика	27	27	27	27
Лыжная подготовка	18	18	18	18
Спортивные игры	30	30	30	30
Подвижные игры	9	9	9	9
Всего	102	102	102	102

Календарно-тематическое планирование 5

класс - 102ч

№урока а №урока а п/п в разде ле	Дата	Тема урока	Вид деятельности обучающих
Лёгкая атлетика - 15 ч			
1/1		Инструктаж по технике безопасности. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья	Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
2/2		Обучение технике спринтерского бега: высокого старта, стартового разгона. Зарождение Олимпийских игр древности	применять беговые упражнения для развития физических качеств;
3/3		Обучение технике спринтерского бега: низкого старта, стартового разгона	

4/4		Обучение технике спринтерского бега: бега по дистанции, финиширования. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)	<p>взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости,</p>
5/5		Выполнить контрольное упражнение - бег 30 м	
6/6		Обучение технике прыжков в длину с места. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности	
7/7		Обучение технике прыжков в длину с 7-9 шагов разбега	
8/8		Выполнить контрольное упражнение - прыжки в длину с места и с разбега	
9/9		Обучение технике равномерного бега. Цель и задачи современного олимпийского движения	
10/10		Выполнить контрольное упражнение - бег 100 м	
11/11		Обучение технике бега с ускорением. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России	
12/12		Обучение технике челночного бега. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы	

13/13		Выполнить контрольное упражнение - челночный бег 4 по 9 м	<p>скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p>
14/14		Обучение технике метания мяча весом 150 грамм. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе	
15/15		Выполнить контрольное упражнение - метание мяча	
Баскетбол - 15ч.			
1/16		Инструктаж по технике безопасности. Правила и терминология игры	<p>Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности;</p>
2/17		Обучение технике перемещений, стойке баскетболиста. Росто-весовые показатели	
3/18		Обучение технике ведения мяча на месте, в движении по прямой. Правильная и неправильная осанка	
4/19		Обучение технике ведения мяча с изменением направления движения. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове	
5/20		Выполнить контрольное упражнение - ведение мяча	
6/21		Обучение технике остановки двумя шагами; технике поворота. Упражнения для укрепления мышц стопы	
7/22		Обучение технике остановки прыжком; технике поворота	

8/23		Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Зрение. Гимнастика для глаз	описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
9/24		Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении	
10/25		Обучение технике броска одной рукой от плеча с места. Психологические особенности возрастного развития	
11/26		Обучение технике броска одной рукой от плеча в движении	
12/27		Обучение технике индивидуальных защитных действий. Физическое самовоспитание	
13/28		Обучение технике выбивания мяча, вырывания мяча. Влияние физических упражнений на основные системы организма	
14/29		Обучение сочетанию технических приёмов: ведения - передачи - ловли - броска	
15/30		Выполнить контрольное упражнение - сочетание технических приёмов	
Волейбол - 15 ч.			
1/31		Инструктаж по технике безопасности. Правила и терминология игры. Стойки игрока	Изучить историю волейбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в
2/32		Обучение технике перемещения в стойке приставными шагами. Слагаемые здорового образа жизни	
3/33		Обучение технике приёма мяча снизу двумя руками	
4/34		Совершенствование техники приёма мяча снизу. Режим дня	
5/35		Выполнить контрольное упражнение - приём мяча снизу	

6/36		Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху. Утренняя гимнастика	<p>процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p>
7/37		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху	
8/38		Выполнить контрольное упражнение - передача мяча двумя руками сверху	
9/39		Обучение технике нижней подачи мяча. Основные правила для проведения самостоятельных занятий	
10/40		Совершенствование техники нижней подачи мяча	
11/41		Обучение технике верхней подачи мяча. Адаптивная физическая культура	
12/42		Совершенствование техники верхней подачи мяча	
13/43		Выполнить контрольное упражнение - подача мяча	
14/44		Обучение технике прямого нападающего удара с места. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях	
15/45		Учебная игра по упрощенным правилам	
Подвижные игры -9ч.			
1/46		Инструктаж по технике безопасности	<p>соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры;</p>
2/47		Пионербол, правила и терминология игры. Личная гигиена	
3/48		Пионербол, учебная игра 6 на 6. Банные процедуры	
4/49		Пионербол, учебная игра 6 на 6. Рациональное питание	
5/50		Перестрелка, правила игры	
6/51		Перестрелка, учебная игра. Режим труда и отдыха	
7/52		Перестрелка, учебная игра. Вредные привычки	
8/53		Перетягивание каната	

9/54		Мячом в цель. Допинг	выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
Лыжная подготовка- 18ч			
1/55		Инструктаж по технике безопасности. Подбор лыж	<p>Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;</p> <p>описать технику изучаемых лыжных ходов;</p> <p>моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;</p> <p>применять правила оказания помощи при обморожении и травмах</p>
2/56		Обучение технике одновременного одношажного хода. Субъективные и объективные показатели самочувствия	
3/57		Обучение технике попеременного двухшажного хода. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	
4/58		Совершенствование техники двухшажного хода	
5/59		Обучение технике одновременного бесшажного хода	
6/60		Выполнить контрольное упражнение - переход с хода на ход	
7/61		Прохождение дистанции по пересечённой местности	
8/62		Прохождение дистанции по пересечённой местности	
9/63		Обучение технике прохождения подъёмов «полуёлочкой»	
10/64		Совершенствование техники прохождения подъёмов	
11/65		Выполнить контрольное упражнение - прохождение подъёмов	
12/66		Обучение технике торможения «плугом»	
13/67		Совершенствование техники торможения «плугом»	
14/68		Обучение технике поворота переступанием	

15/69		Совершенствование техники поворота переступанием	
16/70		Выполнить контрольное упражнение - торможение и поворот	
17/71		Прохождение дистанции 2 км (девочки), 3 км (мальчики)	
18/72		Прохождение дистанции 2 км (девочки), 3 км (мальчики)	
Гимнастика - 18ч.			
1/73		Инструктаж по технике безопасности. Значение гимнастических упражнений	Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы; описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; составлять простейшие комбинации упражнений освоить упражнения для организации самостоятельных
2/74		Обучение технике кувырка вперед, назад. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки	
3/75		Совершенствование техники кувырка вперед, назад	
4/76		Обучение технике стойки на лопатках	
5/77		Выполнить контрольное упражнение - кувырок вперед, назад, стойка на лопатках	
6/78		Обучение технике опорного прыжка. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом	
7/79		Совершенствование техники опорного прыжка	
8/80		Выполнить контрольное упражнение - опорный прыжок	
9/81		Обучение технике упражнений на параллельных брусьях (мал), бревне (дев). Характеристика типовых травм	
10/82		Обучение технике упражнений на параллельных брусьях (мал), бревне (дев)	
11/83		Выполнить контрольное упражнение - на параллельных брусьях (мал), бревне (дев)	
12/84		Обучение технике лазанья по канату. Простейшие приемы и	

		правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
13/85		Выполнить контрольное упражнение - лазанье по канату	
14/86		Обучение технике упражнений на развитие гибкости	
15/87		Обучение технике упражнений на гимнастической скамейке	
16/88		Обучение технике висов, упоров	
17/89		Совершенствование техники висов, упоров	
18/90		Выполнить контрольное упражнение - подтягивание (мал), отжимание (дев)	
Лёгкая атлетика - 12ч.			
1/91		Инструктаж по технике безопасности	
2/92		Повторение техники высокого и низкого старта	
3/93		Совершенствование техники спринтерского бега	
4/94		Выполнить контрольное упражнение - бег 60 м	
5/95		Обучение технике эстафетного бега	
6/96		Выполнить контрольное упражнение - эстафетный бег	
7/97		Повторение техники равномерного бега	
8/98		Выполнить контрольное упражнение - бег 200 м	

			<p>характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;</p>
9/99		Обучение технике длительного бега	
10/100		Выполнить контрольное упражнение - бег 800 м	
11/101		Повторение техники челночного бега	
12/102		Выполнить контрольное упражнение - челночный бег 4 по 9 м	

Календарно-тематическое планирование 6 класс - 102ч

№урока а №урока а п/п в разделе	Дата	Тема урока	Вид деятельности обучающихся
Лёгкая атлетика-15ч			
1/1		Инструктаж по технике безопасности. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья	Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
2/2		Обучение технике спринтерского бега: высокого старта, стартового разгона. Зарождение Олимпийских игр древности	описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;

3/3		Обучение технике спринтерского бега: низкого старта, стартового разгона	<p>выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями</p>
4/4		Обучение технике спринтерского бега: бега по дистанции, финиширования. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)	
5/5		Выполнить контрольное упражнение - бег 30 м	
6/6		Обучение технике прыжков в длину с места. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности	
7/7		Обучение технике прыжков в длину с 7-9 шагов разбега	
8/8		Выполнить контрольное упражнение - прыжки в длину с места и с разбега	
9/9		Обучение технике равномерного бега. Цель и задачи современного олимпийского движения	
10/10		Выполнить контрольное упражнение - бег 100 м	
11/11		Обучение технике бега с ускорением. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России	
12/12		Обучение технике челночного бега. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы	
13/13		Выполнить контрольное упражнение - челночный бег 4 по 9 м	
14/14		Обучение технике метания мяча весом 150 грамм. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе	
15/15		Выполнить контрольное упражнение - метание мяча	

			<p>соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест</p>
Баскетбол-15ч.			
1/16		Инструктаж по технике безопасности. Правила и терминология игры	<p>Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности;</p>
2/17		Обучение технике перемещений в защитной стойке. Росто-весовые показатели	
3/18		Обучение технике ведения мяча; низкий, высокий отскок. Правильная и неправильная осанка	
4/19		Обучение технике ведения мяча с изменением направления движения. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове	
5/20		Выполнить контрольное упражнение - ведение мяча	
6/21		Обучение технике остановки двумя шагами; технике	

		поворотов с мячом. Упражнения для укрепления мышц стопы	описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
7/22		Обучение технике остановки прыжком; технике поворота	
8/23		Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Зрение. Гимнастика для глаз	
9/24		Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении	
10/25		Обучение технике броска одной рукой от плеча с места. Психологические особенности возрастного развития	
11/26		Обучение технике броска одной рукой от плеча в движении	
12/27		Обучение технике выбивания мяча, вырывания мяча. Физическое самовоспитание	
13/28		Обучение нападению быстрым прорывом (1:0). Влияние физических упражнений на основные системы организма	
14/29		Обучение сочетанию технических приёмов: ведения - передачи - ловли - броска	
15/30		Выполнить контрольное упражнение - сочетание технических приёмов	
Волейбол-15ч.			
1/31		Инструктаж по технике безопасности. Правила и терминология игры. Стойки игрока	Изучить историю волейбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;
2/32		Обучение технике перемещения в стойке приставными шагами. Слагаемые здорового образа жизни	
3/33		Обучение технике приёма мяча снизу двумя руками	
4/34		Совершенствование техники приёма мяча снизу. Режим дня	
5/35		Выполнить контрольное упражнение - приём мяча снизу	
6/36		Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.	

		Утренняя гимнастика		
7/37		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху		
8/38		Выполнить контрольное упражнение - передача мяча двумя руками сверху		
9/39		Обучение технике нижней подачи мяча. Основные правила для проведения самостоятельных занятий		
10/40		Совершенствование техники нижней подачи мяча		
11/41		Обучение технике верхней подачи мяча. Адаптивная физическая культура	соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;	
12/42		Совершенствование техники верхней подачи мяча		
13/43		Выполнить контрольное упражнение - подача мяча		
14/44		Обучение технике прямого нападающего удара с места. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях		
15/45		Учебная игра по упрощенным правилам		
Подвижные игры-9ч.				осуществлять
1/46		Инструктаж по технике безопасности		взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять
2/47		Пионербол, правила и терминология игры. Личная гигиена		
3/48		Пионербол, учебная игра 6 на 6. Банные процедуры		
4/49		Пионербол, учебная игра 6 на 6. Рациональное питание		
5/50		Перестрелка, правила игры		
6/51		Перестрелка, учебная игра. Режим труда и отдыха		
7/52		Перестрелка, учебная игра. Вредные привычки		
8/53		Перетягивание каната		
9/54		Мячом в цель. Допинг		

			судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
Лыжная подготовка-18ч.			
1/55		Инструктаж по технике безопасности. Подбор лыж	Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; описать технику изучаемых лыжных ходов; моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах
2/56		Обучение технике одновременного одношажного хода. Субъективные и объективные показатели самочувствия	
3/57		Обучение технике одновременного двухшажного хода. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	
4/58		Совершенствование техники двухшажного хода	
5/59		Обучение технике одновременного бесшажного хода	
6/60		Выполнить контрольное упражнение - переход с хода на ход	
7/61		Прохождение дистанции по пересечённой местности	
8/62		Прохождение дистанции по пересечённой местности	
9/63		Обучение технике прохождения подъёмов «ёлочкой»	
10/64		Выполнить контрольное упражнение - прохождение подъёмов	
11/65		Обучение технике торможения и поворота упором	
12/66		Совершенствование техники торможения и поворота упором	
13/67		Выполнить контрольное упражнение - торможение и поворот упором	

14/68		Игра «Остановка рывком»	
15/69		Игра «Эстафета с передачей палочек»	
16/70		Игра «С горки на горку»	
17/71		Прохождение дистанции 2,5 км (девочки); 3,5 км (мальчики)	
18/72		Прохождение дистанции 2,5 км (девочки); 3,5 км (мальчики)	
Гимнастика-18ч.			
1/73		Инструктаж по технике безопасности. Значение гимнастических упражнений	Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы; описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; составлять простейшие комбинации упражнений освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;
2/74		Обучение технике кувырка вперед, назад. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки	
3/75		Совершенствование техники кувырка вперед, назад	
4/76		Обучение технике стойки на лопатках	
5/77		Выполнить контрольное упражнение - кувырок вперед, назад, стойка на лопатках	
6/78		Обучение технике опорного прыжка. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом	
7/79		Совершенствование техники опорного прыжка	
8/80		Выполнить контрольное упражнение - опорный прыжок	
9/81		Обучение технике упражнений на параллельных брусьях (мал), бревне (дев). Характеристика типовых травм	
10/82		Обучение технике упражнений на параллельных брусьях (мал), бревне (дев)	
11/83		Выполнить контрольное упражнение - на параллельных брусьях (мал), бревне (дев)	
12/84		Обучение технике лазанья по канату. Простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	

13/85		Выполнить контрольное упражнение - лазанье по канату	освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
14/86		Обучение технике упражнений на развитие гибкости	
15/87		Обучение технике упражнений на гимнастической скамейке	
16/88		Обучение технике висов, упоров	
17/89		Совершенствование техники висов, упоров	
18/90		Выполнить контрольное упражнение - подтягивание (мал), отжимание (дев)	

Лёгкая атлетика - 12ч.

1/91	Инструктаж по технике безопасности	соблюдать правила и технику безопасности; описать технику прыжковых
2/92	Повторение техники высокого и низкого старта	упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
3/93	Совершенствование техники спринтерского бега	применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику прыжковых, метательных
4/94	Выполнить контрольное упражнение - бег 60 м	упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
5/95	Обучение технике эстафетного бега	применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств
6/96	Выполнить контрольное упражнение - эстафетный бег	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями;
7/97	Повторение техники равномерного бега	
8/98	Выполнить контрольное упражнение - бег 200 м	
9/99	Обучение технике длительного бега	
10/100	Выполнить контрольное упражнение - бег 800 м	
11/101	Повторение техники челночного	

бега

Выполнить контрольное
упражнение – челночный бег 4
по 9 м

метаниями
соблюдать правила и
технику безопасности;
применять разученные
упражнения для
развития
выносливости,
скоростно-силовых и
скоростных
способностей;
освоить упражнения
для организации
самостоятельных
тренировок;

12/102

Календарно-тематическое планирование 7класс - 102ч

№урока №урока п/п в разделе	Дата	Тема урока	Вид деятельности обучающих
		Лёгкая атлетика-15ч.	
1/1		Инструктаж по технике безопасности. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья	Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
2/2		Обучение технике спринтерского бега: высокого старта, стартового разгона. Зарождение Олимпийских игр древности	описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;
3/3		Обучение технике спринтерского бега: низкого старта, стартового разгона	выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
4/4		Обучение технике спринтерского бега: бега по дистанции, финиширования. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)	применять беговые упражнения для развития физических качеств;
5/5		Выполнить контрольное упражнение – бег 30 м	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;
6/6		Обучение технике прыжков в длину с места. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности	соблюдать правила и технику безопасности; описать технику прыжковых упражнений и

7/7		Обучение технике прыжков в длину с 9-11 шагов разбега	<p>освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять</p>
8/8		Выполнить контрольное упражнение - прыжки в длину с места и с разбега	
9/9		Обучение технике равномерного бега. Цель и задачи современного олимпийского движения	
10/10		Выполнить контрольное упражнение - бег 200 м	
11/11		Обучение технике бега с ускорением. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России	
12/12		Обучение технике челночного бега. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы	
13/13		Выполнить контрольное упражнение - челночный бег 4 по 9 м	
14/14		Обучение технике метания мяча весом 150 грамм. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе	
15/15		Выполнить контрольное упражнение - метание мяча	

			контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест
		Баскетбол-15ч.	
1/16		Инструктаж по технике безопасности. Правила и терминология игры	Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
2/17		Обучение технике перемещений в защитной стойке. Росто-весовые показатели	
3/18		Обучение технике ведения мяча; низкий, высокий отскок. Правильная и неправильная осанка	
4/19		Обучение технике ведения мяча с изменением направления движения и скорости. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове	
5/20		Выполнить контрольное упражнение - ведение мяча	
6/21		Обучение технике остановки двумя шагами; технике поворотов с мячом. Упражнения для укрепления мышц стопы	
7/22		Обучение технике остановки прыжком; технике поворота	
8/23		Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Зрение. Гимнастика для глаз	
9/24		Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении	
10/25		Обучение технике броска одной рукой от плеча с места. Психологические особенности возрастного развития	
11/26		Обучение технике броска	

		одной рукой от плеча в движении с противодействием	
12/27		Обучение технике перехвата мяча. Физическое самовоспитание	
13/28		Обучение позиционному нападению. Влияние физических упражнений на основные системы организма	
14/29		Обучение нападению быстрым прорывом (2:1)	
15/30		Игра по правилам мини-баскетбола	
		Волейбол-18ч.	
1/31		Инструктаж по технике безопасности. Правила и терминология игры. Стойки игрока	Изучить историю волейбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно
2/32		Обучение технике перемещения в стойке приставными шагами. Слагаемые здорового образа жизни	
3/33		Обучение технике приёма мяча снизу двумя руками	
4/34		Совершенствование техники приёма мяча снизу. Режим дня	
5/35		Выполнить контрольное упражнение - приём мяча снизу	
6/36		Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху на месте. Утренняя гимнастика	
7/37		Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперёд	
8/38		Выполнить контрольное упражнение - передача мяча двумя руками сверху	
9/39		Обучение технике нижней подачи мяча. Основные правила для проведения самостоятельных занятий	
10/40		Совершенствование техники нижней подачи мяча	
11/41		Обучение технике верхней подачи мяча. Адаптивная физическая культура	
12/42		Совершенствование техники	

		верхней подачи мяча	относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
13/43		Выполнить контрольное упражнение - подача мяча	
14/44		Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания партнёром. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях	
15/45		Обучение комбинации из освоенных элементов: приёма - передачи - удара	
16/46		Обучение позиционному нападению. Личная гигиена	
17/47		Учебная игра по упрощенным правилам	
18/48		Учебная игра по упрощенным правилам	
		Элементы единоборств-6ч.	
1/49		Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения в стойках	
2/50		Обучение технике захвата рук и туловища. Банные процедуры	
3/51		Обучение технике освобождения от захватов. Рациональное питание	
4/52		Обучение технике борьбы за предмет. Режим труда и отдыха	
5/53		Игра «Выталкивание из круга». Вредные привычки	
6/54		Единоборства в парах. Допинг	
		Лыжная подготовка-18ч.	Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; описать технику
1/55		Инструктаж по технике безопасности. Подбор лыж	
2/56		Обучение технике одновременного одношажного хода. Субъективные и объективные показатели самочувствия	
3/57		Обучение технике одновременного двухшажного хода. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	

4/58		Совершенствование техники двухшажного хода	изучаемых лыжных ходов; моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах	
5/59		Обучение технике одновременного бесшажного хода		
6/60		Выполнить контрольное упражнение - переход с хода на ход		
7/61		Прохождение дистанции по пересечённой местности		
8/62		Прохождение дистанции по пересечённой местности		
9/63		Обучение технике подъёма в гору скользящим шагом		
10/64		Выполнить контрольное упражнение - прохождение подъёмов		
11/65		Обучение технике преодоления бугров и впадин при спуске		
12/66		Обучение технике торможения и поворота на месте махом		
13/67		Выполнить контрольное упражнение - торможение и поворот на месте махом		
14/68		Игра «Гонка с преследованием»		
15/69		Игра «Гонка с выбыванием»		
16/70		Игра «Карельская гонка»		
17/71		Прохождение дистанции 3 км (девочки); 4 км (мальчики)		
18/72		Прохождение дистанции 3 км (девочки); 4 км (мальчики)		
		Гимнастика-18ч.		
1/73		Инструктаж по технике безопасности. Значение гимнастических упражнений		Описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей,
2/74		Обучение технике кувырка вперёд в стойку на лопатках, кувырка назад в полушпагат. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки		
3/75		Совершенствование техники кувырка вперёд, назад		
4/76		Выполнить контрольное упражнение - кувырок вперёд, назад		
5/77		Обучение технике упражнений на развитие		

		координационных способностей	<p>координационных способностей, гибкости; составлять простейшие комбинации упражнений</p> <p>освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; измерять результаты и помогать их оценивать;</p>
6/78		Обучение технике опорного прыжка. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом	
7/79		Совершенствование техники опорного прыжка	
8/80		Выполнить контрольное упражнение - опорный прыжок	
9/81		Обучение технике упражнений на параллельных брусьях (мал), бревне (дев). Характеристика типовых травм	
10/82		Обучение технике упражнений на параллельных брусьях (мал), бревне (дев)	
11/83		Выполнить контрольное упражнение - на параллельных брусьях (мал), бревне (дев)	
12/84		Обучение технике лазанья по канату. Простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	
13/85		Выполнить контрольное упражнение - лазанье по канату	
14/86		Обучение технике упражнений на развитие гибкости	
15/87		Обучение технике упражнений на гимнастической скамейке	
16/88		Обучение технике висов, упоров	
17/89		Совершенствование техники висов, упоров	
18/90		Выполнить контрольное упражнение - подтягивание (мал), отжимание (дев)	
		Лёгкая атлетика-12ч.	

1/91	Инструктаж по технике безопасности	описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями
2/92	Повторение техники высокого и низкого старта	соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест
3/93	Совершенствование техники спринтерского бега	
4/94	Выполнить контрольное упражнение - бег 60 м	
5/95	Обучение технике эстафетного бега	
6/96	Выполнить контрольное упражнение - эстафетный бег	
7/97	Повторение техники равномерного бега	
8/98	Выполнить контрольное упражнение - бег 400 м	
9/99	Обучение технике длительного бега	
10/100	Выполнить контрольное упражнение - бег 1500 м	
11/101	Обучение технике броска набивного мяча двумя руками	
12/102	Выполнить контрольное упражнение - бросок набивного мяча	

Календарно-тематическое планирование 8 кл-102ч

№урока №п/п в разделе	Дата	Тема урока	Вид деятельности обучающих
Лёгкая атлетика-15ч.			
1/1		Инструктаж по технике безопасности. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья	Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
2/2		Обучение технике спринтерского бега: высокого старта, стартового разгона. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития	описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;
3/3		Обучение технике спринтерского бега: низкого старта, стартового разгона	выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
4/4		Обучение технике спринтерского бега: бега по дистанции, финиширования. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов	применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;
5/5		Выполнить контрольное упражнение - бег 60 м	соблюдать правила и технику безопасности;
6/6		Обучение технике прыжков в длину с места. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека	описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;
7/7		Обучение технике прыжков в длину с 11-13 шагов разбега	выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
8/8		Выполнить контрольное упражнение - прыжки в длину с места и с разбега	применять упражнения метания для развития физических качеств;
9/9		Обучение технике равномерного бега. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения	описать технику прыжковых, метательных
10/10		Выполнить контрольное упражнение - бег 200 м	

11/11		Обучение технике бега с ускорением. Значение нервной системы в управлении движениям и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения	<p>упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест</p>
12/12		Обучение технике челночного бега. Психологические предпосылки овладения движениями	
13/13		Выполнить контрольное упражнение - челночный бег 4 по 9 м	
14/14		Обучение технике метания мяча весом 150 грамм. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)	
15/15		Выполнить контрольное упражнение - метание мяча	
Баскетбол-15ч.			
1/16		Инструктаж по технике безопасности. Правила и	Изучить историю баскетбола, футбола,

		терминология игры	<p>волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;</p> <p>моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;</p> <p>осуществлять судейство игры;</p> <p>выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p>
2/17		Обучение технике перемещений в защитной стойке. Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом	
3/18		Обучение технике ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля	
4/19		Обучение технике ведения мяча с изменением направления движения и скорости	
5/20		Выполнить контрольное упражнение - ведение мяча	
6/21		Обучение технике остановки двумя шагами; технике поворотов с мячом. Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий	
7/22		Обучение технике остановки прыжком; технике поворота	
8/23		Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений)	
9/24		Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении. Техника движений и ее основные показатели	
10/25		Обучение технике броска одной рукой от плеча с места. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	
11/26		Обучение технике броска одной рукой от плеча в	

		движении с противодействием	
12/27		Обучение технике перехвата мяча. Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека	
13/28		Обучение позиционному нападению и личной защите	
14/29		Обучение нападению быстрым прорывом (3:2). Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности	
15/30		Игра по упрощённым правилам баскетбола	
Волейбол-15ч.			
1/31		Инструктаж по технике безопасности. Правила и терминология игры. Стойки игрока	Изучить историю волейбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и
2/32		Обучение технике перемещения в стойке лицом и спиной вперёд. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур	
3/33		Обучение технике приёма мяча снизу двумя руками. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека	
4/34		Выполнить контрольное упражнение - приём мяча снизу	
5/35		Обучение технике передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа	
6/36		Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперёд	
7/37		Выполнить контрольное упражнение - передача мяча двумя руками сверху	

8/38		Обучение технике нижней подачи мяча. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья	приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
9/39		Обучение технике верхней подачи мяча. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам	
10/40		Выполнить контрольное упражнение - подача мяча	
11/41		Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания партнёром. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом	
12/42		Обучение комбинации из освоенных элементов: приёма - передачи - удара. Характеристика типовых травм	
13/43		Обучение позиционному нападению с изменением позиций игроков. Простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	
14/44		Учебная игра по упрощенным правилам	
15/45		Учебная игра по упрощенным правилам	
Элементы единоборств-9ч.			
1/46		Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения в стойках	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Силовые упражнения и единоборства в
2/47		Обучение технике захвата рук и туловища	
3/48		Обучение технике освобождения от захватов	
4/49		Обучение технике борьбы за предмет	
5/50		Обучение приёмам борьбы за выгодное положение	
6/51		Обучение упражнениям по овладению приёмами страховки	
7/52		Игра «Выталкивание из	

		круга»	парах
8/53		Игра «Перетягивание в парах»	
9/54		Единоборства в парах	
Лыжная подготовка-18ч.			
1/55		Инструктаж по технике безопасности. Подбор лыж	Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; описать технику изучаемых лыжных ходов; моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах
2/56		Обучение технике одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей	
3/57		Обучение технике конькового хода	
4/58		Совершенствование техники конькового хода. Основные правила их совершенствования	
5/59		Выполнить контрольное упражнение - переход с хода на ход	
6/60		Прохождение дистанции по пересечённой местности	
7/61		Прохождение дистанции по пересечённой местности	
8/62		Обучение технике подъёма в гору скользящим шагом. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья	
9/63		Обучение технике подъёма в гору коньковым ходом. Коррекции осанки и телосложения	
10/64		Выполнить контрольное упражнение - прохождение подъёмов	
11/65		Обучение технике преодоления бугров и впадин при спуске. Профилактики утомления	
12/66		Обучение технике торможения и поворота	

		«плугом». Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	
13/67		Выполнить контрольное упражнение - торможение и поворот «плугом»	
14/68		Игра «Как по часам»	
15/69		Игра «Гонка с выбыванием»	
16/70		Игра «Биатлон»	
17/71		Прохождение дистанции 3,5 км (девочки); 4,5 км (мальчики)	
18/72		Прохождение дистанции 3,5 км (девочки); 4,5 км (мальчики)	
Гимнастика-18ч.			
1/73		Инструктаж по технике безопасности. Значение гимнастических упражнений	<p>Описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; составлять простейшие комбинации упражнений освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований;</p>
2/74		Обучение технике кувырка назад в упор стоя, длинного кувырка вперёд. Появление первых примитивных игр и физических упражнений	
3/75		Совершенствование техники кувырка вперёд, назад. Физическая культура в разные общественно-экономические формации	
4/76		Выполнить контрольное упражнение - кувырок вперёд, назад	
5/77		Обучение технике упражнений на развитие координационных способностей	
6/78		Обучение технике опорного прыжка. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности	
7/79		Совершенствование техники опорного прыжка	
8/80		Выполнить контрольное упражнение - опорный прыжок	
9/81		Обучение технике	

		упражнений на параллельных брусьях (мал), бревне (дев). Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)	выполнять контрольные нормативы по гимнастике; измерять результаты и помогать их оценивать;
10/82		Обучение технике упражнений на параллельных брусьях (мал), бревне (дев). Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии	
11/83		Выполнить контрольное упражнение - на параллельных брусьях (мал), бревне (дев)	
12/84		Обучение технике лазанья по канату. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх	
13/85		Выполнить контрольное упражнение - лазанье по канату	
14/86		Обучение технике упражнений на развитие гибкости. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР)	
15/87		Обучение технике упражнений на гимнастической скамейке	
16/88		Обучение технике висов, упоров. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	
17/89		Совершенствование техники висов, упоров. Сведения о московской Олимпиаде 1980г. и о зимней Олимпиаде в Сочи 2014г	
18/90		Выполнить контрольное упражнение - подтягивание (мал), отжимание (дев)	
Лёгкая атлетика-12ч.			
1/91		Инструктаж по технике безопасности	Соблюдать правила и технику безопасности;
2/92		Повторение техники высокого	

		и низкого старта. Летние и зимние Олимпийские игры современности	описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;
3/93		Совершенствование техники спринтерского бега	выполнять и устранять
4/94		Выполнить контрольное упражнение - бег 100 м	характерные ошибки в процессе освоения;
5/95		Обучение технике эстафетного бега. Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр	применять упражнения метания для развития
6/96		Выполнить контрольное упражнение - эстафетный бег	физических качеств;
7/97		Повторение техники равномерного бега. Допинг	описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;
8/98		Выполнить контрольное упражнение - бег 400 м	выполнять и устранять
9/99		Обучение технике длительного бега. Концепция честного спорта	характерные ошибки в процессе освоения;
10/100		Выполнить контрольное упражнение - бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики)	применять беговые, прыжковые упражнения для развития
11/101		Обучение технике броска набивного мяча двумя руками с двух шагов	физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями;
12/102		Выполнить контрольное упражнение - бросок набивного мяча с двух шагов	метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;

			освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
--	--	--	---

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Выпускник 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник 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, принесших 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

Выпускник 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.

Выпускник 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.

Физическое совершенствование

Выпускник 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 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 волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

Выпускник 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 лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

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

Критерии оценивания образовательных результатов обучающихся:

1. Знания

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

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

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

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

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

нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			
--	--	--	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------

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

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

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

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

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств
5 класс**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10. 0	9.00	9.4 0	10.3 0
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11, 3	10,3	11, 0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70- 76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.5 0	8.30	8.5 0	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11, 1	10,0	10, 7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85

10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

7 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр. мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8

4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.3 0	17.3 0	18.3 0	12.3 0	13.3 0	14.3 0
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

Перечень учебно-методических средств обучения

- Рабочие программы В.И. Лях. Физическая культура Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы/ М.: Просвещение 2012
- Физическая культура Методические рекомендации 5-7 классы В.И.Лях / М.: Просвещение 2016
- Физическая культура Методические рекомендации 8-9 классы В.И.Лях/ М.: Просвещение 2018
- Физическая культура Тестовый контроль для 5-9классы В.И.Лях / М.: Просвещение 2014
- Физическая культура Учебник для 5-7 классы В.И.Лях /М.: Просвещение 2016
- Физическая культура Учебник для 8-9 классыВ.И.Лях /М.: Просвещение 2018

Лист коррекции

