


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №8»**

| | | |
|--|---|--|
| <p>Рассмотрено на заседании УМО протокол №4 от «25» 08 2017 г. Руководитель УМО <u>Н.Н. Каменева</u></p> | <p>«Согласовано» заместитель директора по УВР <u>Т.Г. Чмырь</u> «29» 08 2017 г.</p> | <p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Гимназия №8»  <u>Н.С. Сазонова</u> приказ №271 от «29» 08 2017 г.</p> |
|--|---|--|



**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для 8 классов основного общего образования
на 2017-2018 учебный год**

Составитель:
О.Н. Вольхина,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Срок реализации программы:
01.09.2017 - 31.05.2018

г. Рубцовск, 2017

Пояснительная записка

Нормативные правовые документы:

Рабочая программа по физической культуре для 8 классов составлена в соответствии с ФЗ – 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», от 30.08.2013 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования», Уставом МБОУ «Гимназия №8», основными образовательными программами основного общего образования и годовым календарным учебным графиком на 2017-2018 учебный год, а также в соответствии с Положением о рабочей программе по предмету\курсу МБОУ «Гимназия №8» (от 17.05.2017);

- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных)

Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2017/18 учебный год (приказ Министерства образования и науки РФ № 253 от 31.03. 2014г.),

- учебного плана МБОУ «Гимназия № 8» на 2017-2018 учебный год.

- рабочей программы В.И. Лях Физическая культура 5-9 классов (предметная линия учебников В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2014);

-методических рекомендаций по предмету, Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы, М.:Просвещение,2014.

Цели:

- 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.

Задачи:

- Содействовать гармоничному физическому развитию, закреплять навыки правильной осанки, развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- Обучать основам базовых видов двигательных действий; способствовать дальнейшему развитию 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);

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

- Выбатывать представление о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- Углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдать правила техники безопасности во время занятий, оказывать первую помощь при травмах;

- Воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

1

- Выбатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- Формировать адекватные оценки собственных физических возможностей;
- Воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;
- Содействовать развитию психических процессов и обучать основам психической саморегуляции.

Информация об используемых учебниках и пособиях: рабочая программа составлена к учебнику из ФП учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в ОУ на 2017-2018 учебный год, Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./ Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура 8-9 классы, М.: Просвещение, 2011 г..

Обоснование выбора авторской программы. Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Определение места и роли учебного курса. Соответственно действующему учебному плану рабочая программа предусматривает на изучение учебного предмета «Физическая культура» 105 часов в год (3 часа в неделю)

Общая характеристика учебного предмета: Авторская программа содержит программный материал из двух основных частей: базовой и вариативной. С учетом климатических условий региона, материально-технической базы, направленности общеобразовательного учреждения распределение учебного времени распределены следующим образом. Раздел «Спортивные игры», «Легкая атлетика» увеличены за счет вариативной части.

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

- реализацию принципа демократизации обеспечивающего всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, в максимальном раскрытии способностей детей, в построении преподавании на основе использования для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, обеспечивающего изменение педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству;
- реализацию принципа гуманизации педагогического процесса обеспечивающего учета индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога. Учебный материал строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижения школьников их интересами и склонностями, обеспечивая разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы;
- педагогическое сотрудничество, обеспечивая развивающую деятельность детей и взрослых, в процессе, которого они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа и хода и результатов этой деятельности;
- деятельностный подход, способствуя развитию в ориентировании ученика не только на освоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка;

- интенсификацию и оптимизацию в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения;
- формирование целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры, реализация на основе расширения междисциплинарных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Информация о количестве часов, на которое рассчитана рабочая программ

| № п/п | Вид программного материала | 8 класс | |
|-------|---|---|---|
| | | Количество часов (уроков) в авторской программе | Количество часов (уроков) в рабочей программе |
| 1 | Базовая часть | 75 часов | 75 часов |
| 1.1 | Знания о физической культуре. | 8 часов | 8 часов |
| 1.2 | Способы физкультурной деятельности. | 7 часов | в течении урока |
| 1.3 | Спортивные игры: | 18 часов | |
| | Баскетбол | | 15 часов |
| | Волейбол | | 3 часа+9 часов |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 часов | 18 часов |
| 1.5 | Легкая атлетика | 18 часов | 18 часов +12 часов |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 15 часов | 15 часов |
| 1.7 | Элементы единоборств | 2 часа | 2+4 часа |
| 1.8 | Физкультурно -оздоровительная деятельность. | 2 часа | 1час, в течении урока |
| | Вариативная часть | 14 часов | |
| | ИТОГО: | 102 часа | 105 часов |

Годовой план-график распределения учебного материала для 8 класса

| № | Виды программного материала | Кол-во часов | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|---|---|--------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|
| 1 | Знания о физической культуре. | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| | Способы физкультурной деятельности. | | в течении урока №16,26. | в течении урока №33,48. | в течении урока №64,75. | в течении урока №104. |
| | Физкультурно -оздоровительная деятельность. | | | | в течении урока №78. | урок №105. |
| 2 | Легкая атлетика | 30 | 15 | | | 15 |
| 3 | Баскетбол | 15 | 9 | 6 | | |
| 4 | Волейбол | 12 | | | 3 | 9 |
| 5 | Гимнастика с | 18 | | 14 | 4 | |

| | | | | | | |
|---|-----------------------|-----|----|----|----|----|
| | элементами акробатики | | | | | |
| 6 | Лыжная подготовка | 15 | | | 15 | |
| 7 | Элементы единоборств | 6 | | | 6 | |
| | Всего часов | 105 | 26 | 22 | 30 | 27 |

Используемые технологии обучения: личностно-ориентированные технологии, технологии сотрудничества, технология, предполагающая построение учебного процесса на проблемной основе, на ситуативной, прежде всего на игровой основе, на диалоговой основе, информационные технологии, интерактивные технологии.

Формы реализации данной программы: учебные занятия, наблюдения, работа с учебной и дополнительной литературой, анализ, совместная с учителем учебно-познавательная деятельность, работа в группах и самостоятельная работа детей. Изучения программного материала, практических заданий учащимся основного обучения используются уроки физической культуры: теоретические, инструктивно-методические, с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью. Для достижения поставленной цели используются различные *формы проведения уроков*: урок-соревнование, урок-праздник, урок-викторина, эстафеты, спортивный марафон, спортивный калейдоскоп, игровая лаборатория, историческое путешествие. *Методы проведения занятий разнообразны*: метод показа, метод сравнения, метод анализа. *Формы организации учебного процесса*: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы. *Формы контроля опорной системы знаний*: наблюдение, беседа, тестирование, сдача контрольных нормативов.

При выборе содержания и методов проведения урока используется:

- дифференцированный и индивидуальный подход для учащихся: с учетом состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.

В 8 А,Б,В,Г,Д классе - строиться так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности;

- усиливается акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;

- больше внимания уделяется обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физической культурой.

Контрольно-оценочная деятельность осуществляется на основании «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБОУ «Гимназии № 8».

В авторскую программу изменения не внесены. В течение года возможны коррективы рабочей программы, связанные с объективными причинами. Резервное время будет использовано в течение учебного года для корректировки рабочей программы.

Содержание учебного курса

Основы знаний о физической культуре, умения навыки:

знания о физической культуре.

История физической культуры. Физическая культура (основные понятия). Физическая культура человека.

Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.

Физическое совершенствование:

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

упражнениями оздоровительной тренировочной направленности, содержание занятия индивидуальными занятиями в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

Спортивные игры:

Волейбол -12 часов. Теоретические знания. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий, технико-тактических взаимодействий в нападении и защите, обучаются сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Баскетбол- 15 часов. Теоретические знания. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий, технико-тактических взаимодействий в нападении и защите, обучаются сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Гимнастика -18 часов. Теоретические знания. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях.

Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Лёгкая атлетика -30 часов. Теоретические знания. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Обучение технике спринтерского и длительного бега, прыжка в длину и высоту с разбега, метание малого мяча в цель и на дальность с разбега.

Лыжная подготовка -15 часов. Теоретические знания. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки. Освоение техники передвижения на лыжах; правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Элементы единоборств – 6 часов. Теоретические знания. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей.

Оказание первой помощи при травмах. Овладение техникой приемов. Развитие координационных способностей.

1 четверть (26 часов)

| № УРОКА/ № УРОКА В ТЕМЕ | НЕДЕЛЯ, МЕСЯЦ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА | ТЕМА УРОКА |
|---|--------------------------------------|---|
| Знания о физической культуре (1 час) | | |
| 1/1 | 1 неделя сентября | Знания о физической культуре. «История возникновения и развития физической культуры (в Древнем мире, у древних восточных народов, в Древней Греции и в Древнем Риме)». «Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность», «Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями: режим дня». Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. «Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения». |
| Легкая атлетика (15 часов) Способы физкультурной деятельности. | | |
| 2/1 | 1 неделя сентября | Легкая атлетика. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70-80 м. |
| 3/2 | 2 неделя сентября | Легкая атлетика. Низкий старт. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. |
| 4/3 | 2 неделя сентября | Легкая атлетика. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Бег на результат 100 м. |
| 5/4 | 2 неделя сентября | Легкая атлетика. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Челночный бег 3х10м. |
| 6/5 | 3 неделя сентября | Легкая атлетика. Метание мяча весом 150 г с места на дальность. Бег в равномерном темпе до 800 м. |
| 7/6 | 3 неделя сентября | Легкая атлетика. Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 15 минут. |
| 8/7 | 3 неделя сентября | Легкая атлетика. Круговая тренировка. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. |
| 9/8 | 4 неделя сентября | Легкая атлетика. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. |
| 10/9 | 4 неделя сентября | Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега. Бег 1000 м |
| 11/10 | 4 неделя сентября | Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 8 минут. |
| 12/11 | 5 неделя сентября | Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе: мальчики до 15 минут, девочки до 10 минут |
| 13/12 | 5 неделя сентября | Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут |

| | | |
|--|-------------------|---|
| 14/13 | 5 неделя сентября | Легкая атлетика. Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки). |
| 15/14 | 1 неделя октября | Легкая атлетика. Круговая тренировка. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. |
| 16/15 | 1 неделя октября | Легкая атлетика. Бег с препятствиями. Способы физкультурной деятельности. «Закаливание водой», «Утренняя гимнастика (зарядка): назначение, эффект». Разминка для выполнения легко атлетических упражнений, направленных на развитие физических качеств. |
| Знания о физической культуре (1 час) | | |
| 17/2 | 1 неделя октября | Знания о физической культуре. «Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения». «Появление первых примитивных игр и физических упражнений». Терминология спортивной игры баскетбол. Правила и организации игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. |
| Баскетбол (9 часов) Способы физкультурной деятельности. | | |
| 18/1 | 2 неделя октября | Баскетбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. |
| 19/2 | 2 неделя октября | Баскетбол. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. |
| 20/3 | 2 неделя октября | Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. |
| 21/4 | 3 неделя октября | Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника. |
| 22/5 | 3 неделя октября | Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. |
| 23/6 | 3 неделя октября | Баскетбол. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. |
| 24/7 | 4 неделя октября | Баскетбол. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. |
| 25/8 | 4 неделя октября | Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места. |
| 26/9 | 4 неделя октября | Баскетбол. Броски одной и двумя руками в движении после ведения, ловли. Способы физкультурной деятельности. «Субъективные методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями». |

2 четверть (22 часа)

| № УРОКА/ № УРОКА В ТЕМЕ | НЕДЕЛЯ, МЕСЯЦ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА | ТЕМА УРОКА |
|--|--------------------------------------|--|
| Знания о физической культуре (1 час) | | |
| 27/3 | 2 неделя ноября | Знания о физической культуре. «Физическое воспитание в период феодализма», «Олимпиады современности», «Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений», «Наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом». |
| Баскетбол (6 часов) Способы физкультурной деятельности. | | |
| 28/10 | 2 неделя ноября | Баскетбол. Броски одной и двумя руками в прыжке с пассивным противодействием. |
| 29/11 | 2 неделя ноября | Баскетбол. Перехват, вырывания и выбивания мяча |
| 30/12 | 3 неделя ноября | Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |
| 31/13 | 3 неделя ноября | Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях на одну корзину. |
| 32/14 | 3 неделя ноября | Баскетбол. Нападение быстрым прорывом. |
| 33/15 | 4 неделя ноября | Баскетбол. Игра по правилам мини-баскетбола. Способы физкультурной деятельности. «Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур». Самостоятельные занятия. |
| Знания о физической культуре (1 час) | | |
| 34/4 | 4 неделя ноября | Знания о физической культуре. «Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей», «Страховка и помощь во время занятий». Краткая характеристика видов гимнастики. Обеспечение техники безопасности. |
| Гимнастика с элементами акробатики (14 часов) Способы физкультурной деятельности. | | |
| 35/1 | 4 неделя ноября | Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. |
| 36/2 | 5 неделя ноября | Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения на гимнастическом бревне. |
| 37/3 | 5 неделя ноября | Гимнастика с элементами акробатики. Лазанье по канату, гимнастической лестнице |
| 38/4 | 5 неделя ноября | Гимнастика с элементами акробатики. Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. |
| 39/5 | 1 неделя декабря | Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в висах и упорах. |

| | | |
|-------|------------------|---|
| 40/6 | 1 неделя декабря | Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в висах и упорах. |
| 41/7 | 1 неделя декабря | Гимнастика с элементами акробатики. Подтягивание в виси. |
| 42/8 | 2 неделя декабря | Гимнастика с элементами акробатики. Опорный прыжок. |
| 43/9 | 2 неделя декабря | Гимнастика с элементами акробатики. Опорный прыжок. |
| 44/10 | 2 неделя декабря | Гимнастика с элементами акробатики. Опорный прыжок. |
| 45/11 | 3 неделя декабря | Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения. |
| 46/12 | 3 неделя декабря | Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения. |
| 47/13 | 3 неделя декабря | Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения. |
| 48/14 | 4 неделя декабря | Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения на гимнастическом бревне, стенке, скамейке, лазанье по канату. Способы физкультурной деятельности. «Составление и выполнение комплексов упражнений без предметов утренней гимнастики», «Самостоятельные занятия с использованием лыж и коньков», «Подвижные игры и развлечения в зимнее время» |

| № УРОКА/ № УРОКА В ТЕМЕ | НЕДЕЛЯ, МЕСЯЦ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА | ТЕМА УРОКА |
|---|--------------------------------------|---|
| Знания о физической культуре (1 час) | | |
| 49/5 | 2 неделя января | Знания о физической культуре. «Для чего человеку нужна правильная (нормальная) осанка. Виды осанки», «Физическое воспитание в эпоху возрождения», «Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности». Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом, «Оказание помощи при обморожениях и травмах». |
| Лыжная подготовка (15 часов) Способы физкультурной деятельности. | | |
| 50/1 | 2 неделя января | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами |
| 51/2 | 3 неделя января | Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход. |
| 52/3 | 3 неделя января | Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) |
| 53/4 | 3 неделя января | Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) |
| 54/5 | 4 неделя января | Лыжная подготовка. Коньковый ход. |
| 55/6 | 4 неделя января | Лыжная подготовка. Коньковый ход. |
| 56/7 | 4 неделя января | Лыжная подготовка. Коньковый ход. |
| 57/8 | 1 неделя февраля | Лыжная подготовка. Торможение и поворот «плугом». |
| 58/9 | 1 неделя февраля | Лыжная подготовка. Торможение и поворот «плугом». |
| 59/10 | 1 неделя февраля | Лыжная подготовка. Торможение и поворот «плугом» |
| 60/11 | 2 неделя февраля | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 3 км. |
| 61/12 | 2 неделя февраля | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 3,5 км. |
| 62/13 | 2 неделя февраля | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 4 км. |
| 63/14 | 3 неделя февраля | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 4,5 км. |
| 64/15 | 3 неделя февраля | Лыжная подготовка. Игры, эстафета. Способы физкультурной деятельности. «Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Обычная тренировка. Спортивная разминка». |
| Знания о физической культуре (1 час) | | |

| | | |
|--|---------------------|--|
| 65/6 | 3 неделя февраля | Знания о физической культуре. «Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий», «Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей». «Виды единоборств». Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. |
| Элементы единоборств (6 часов) | | |
| 66/1 | 4 неделя февраля | Элементы единоборств. Стойки и передвижения в стойке. |
| 67/2 | 4 неделя февраля | Элементы единоборств. Захваты рук и туловища. Приемы самостраховки. |
| 68/3 | 4 неделя февраля | Элементы единоборств. Освобождение от захватов. Приемы самостраховки, самоконтроль при занятиях единоборства. |
| 69/4 | 1 неделя марта | Элементы единоборств. Приемы борьбы лежа и стоя. Борьба за предмет. |
| 70/5 | 1 неделя марта | Элементы единоборств. Приемы борьбы за выгодное положение. |
| 71/6 | 1 неделя марта | Элементы единоборств. Силовые упражнения и единоборства в парах. |
| Гимнастика с элементами акробатики (4 часа) Способы физкультурной деятельности. | | |
| 72/15 | 2 неделя марта | Гимнастика с элементами акробатики. Преодоления полосы препятствий, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. |
| 73/16 | 2 неделя марта | Гимнастика с элементами акробатики. Освоение строевых упражнений. Совершенствование скоростно-силовых способностей. |
| 74/17 | 2 неделя марта | Гимнастика с элементами акробатики. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. |
| 75/18 | 3 неделя марта | Гимнастика с элементами акробатики. Совершенствование двигательных способностей. Совершенствование координационных способностей. Способы физкультурной деятельности. «Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на основании объективных методов», Самостоятельное составление простейших комплексов упражнений. |
| Волейбол (3 часа) Физкультурно-оздоровительная деятельность. | | |
| 76/1 | 3 неделя марта | Волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Требования к технике безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. |
| 77/2 | 3 неделя марта | Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передачи мяча над собой. |

| | | |
|------|-------------------|--|
| 78/3 | 4 неделя марта | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед, через сетку. Физкультурно-оздоровительная деятельность. «Участие в спортивной деятельности», «Оказание помощи в организации соревнований» |
|------|-------------------|--|

Календарно - тематический поурочный план
4 четверть (27 часов)

| № УРОКА/ № УРОКА В ТЕМЕ | НЕДЕЛЯ, МЕСЯЦ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА | ТЕМА УРОКА |
|--|---|--|
| Знания о физической культуре (1 час) | | |
| 79/7 | 1 неделя апреля | Знания о физической культуре. «Физические упражнения и игры у народов России, начиная с первобытного строя до XVII-XVIII в.в.», «Олимпиады современности. Олимпийские игры в Москве (1890)». Терминология спортивной игры. Правила и организации игры. |
| Волейбол (9 часов) | | |
| 80/4 | 1 неделя апреля | Волейбол. Передача мяча во встречных колоннах, через сетку. |
| 81/5 | 1 неделя апреля | Волейбол. Отбивание мяча кулаком через сетку. |
| 82/6 | 2 неделя апреля | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. |
| 83/7 | 2 неделя апреля | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. |
| 84/8 | 2 неделя апреля | Волейбол. Прямой нападающий удар |
| 85/9 | 3 неделя апреля | Волейбол. Прямой нападающий удар |
| 86/10 | 3 неделя апреля | Волейбол. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. |
| 87/11 | 3 неделя апреля | Волейбол. Тактика свободного нападения. |
| 88/12 | 4 неделя апреля | Волейбол. Позиционное нападение с изменением позиций. |
| Знания о физической культуре (1 час) | | |
| 89/8 | 4 неделя апреля | Знания о физической культуре. «Летние и зимние олимпийские игры современности. Выдающиеся достижения Отечественных спортсменов», «Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма». Правила техники безопасности при занятиях легкой |

| | | |
|--|--------------------|--|
| | | атлетикой. |
| Легкая атлетика (15 часов) Способы физкультурной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность. | | |
| 90/16 | 4 неделя апреля | Легкая атлетика. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. |
| 91/17 | 1 неделя мая | Легкая атлетика. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Броски и толчки набивных мячей |
| 92/18 | 1 неделя мая | Легкая атлетика. Низкий старт до 30 м. Скоростной бег от 70 до 80 м. |
| 93/19 | 1 неделя мая | Легкая атлетика. Низкий старт до 30 м. Скоростной бег от 70 до 80 м. |
| 94/20 | 2 неделя мая | Легкая атлетика. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Челночный бег 3x10м. |
| 95/21 | 2 неделя мая | Легкая атлетика. Метание мяча весом 150 г с места на дальность. Бег в равномерном темпе до 800 м. |
| 96/22 | 2 неделя мая | Легкая атлетика. Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 15 мин. |
| 97/23 | 3 неделя мая | Легкая атлетика. Круговая тренировка. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. |
| 98/24 | 3 неделя мая | Легкая атлетика. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. |
| 99/25 | 3 неделя мая | Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега. Бег 1000 м |
| 100/26 | 4 неделя мая | Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 8 минут. |
| 101/27 | 4 неделя мая | Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе: мальчики до 15 минут, девочки до 10 минут. |
| 102/28 | 4 неделя мая | Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут. |
| 103/29 | 4 неделя мая | Легкая атлетика. Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки). |
| 104/30 | 5 неделя мая | Легкая атлетика. Бег с препятствиями. Способы физкультурной деятельности. «Правила самоконтроля и гигиены», «Измерение результатов, помощь в оценке результатов и проведение соревнований, в подготовке места проведения» |
| 105/2 | 5 неделя мая | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Участие в спортивной деятельности. Измерение результатов. Оценка результатов. |

**Планируемые образовательные результаты освоения обучающимися
программы по физической культуре**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их

использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

Предметные результат:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- 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.
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

| Ученик научится | Ученик получит возможность научиться |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности; - интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; - эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах; - чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями; - уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры; - установка на здоровый образ жизни; - представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье. - принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий; | <ul style="list-style-type: none"> - понимания значения физической культуры в жизни человека; - первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; - представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий; - представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки; - выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой; - адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала; - устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности; - осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при |

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения

выполнении упражнений.

- *осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.*
- *учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.*
- *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*
- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

| | |
|--|--|
| <p>(кувырки, стойки, перекаты);</p> <ul style="list-style-type: none">- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр. | |
|--|--|

| № п\п | № урока /тема согласно рабочей учебной программе | Тема с учетом корректировки | Сроки корректировки | Примечание |
|------------------|---|--|--------------------------------|-------------------|
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |