


**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 преподавания 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 междпредметных 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 содержание индивидуальных занятий 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 висе.
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
<p>- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;</p> <p>- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;</p> <p>- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;</p> <p>- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;</p> <p>- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;</p> <p>- установка на здоровый образ жизни;</p> <p>- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.</p> <p>- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;</p>	<p>- понимания значения физической культуры в жизни человека;</p> <p>- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;</p> <p>- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;</p> <p>- представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;</p> <p>- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;</p> <p>- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;</p> <p>- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при</p>

- 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.				