

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 22 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

СОГЛАСОВАНО Руководитель ШМО



СОГЛАСОВАНО Заместитель директора





РАЗРАБОТАЛ ПРОГРАММУ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 5 КЛАССА
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

(3 часа)

РАЗРАБОТЧИК: Зайцева Н.В., Учитель физической культуры Первой категории

 г.Нижний Новгород
 2019г.

Рабочая программа по физической культуре предназначена для обучения учащихся 8 класса общеобразовательных школ.

 Рабочая программа разработана с учётом федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету, примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», авторской программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев, (сборник Рабочие программы. Физическая культура . 5 – 9 классы: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012. – с. 23 - 45 и количества часов, 3 час в неделю 102 часов в год, на основе учебного плана образовательного учреждения. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения русского языка, которые определены Федеральным государственным стандартом общего образования.

**Указание образовательной области**

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 102 ч (3урока в неделю) в каждом классе.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) 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;

5) 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;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и  сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты:**

1) 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;

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

3) 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;

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

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

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) **у**мение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* 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.

***В области трудовой культуры:***

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

* 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 организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

  ***В области коммуникативной культуры:***

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
* формирование физической культуры личности учащегося посредством освоения основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.
* формирование знаний и способов развития физических качеств, организаций и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
* совершенствование техники двигательных действий базовых видов спорта «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», обучение элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
* развитие функциональных возможностей организма, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости;
* обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры,
* содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* выработку представлений о физической культуре личности и приемов 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;

**Содержание**

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

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

 Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

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

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

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

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

 Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества ( силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Обоснование отбора содержания программы (общая логика последовательности изучения (преемственность): Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

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

 ГОДОВОЙ ПЛАН\_ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ **8**КЛАССА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Вид программного****материала** | **Количество часов**  | **Четверть** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1** | **Основы знаний о физической культуре** | **в процессе урока** |
| **2** | **Спортивная игра волейбол** | **12** |  |  |  | **12** |
| **3** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **21** |  | **21** |  |  |
| **4** | **Легкая атлетика** | **32** | **12** |  | **5** | **15** |
| **5** | **Лыжная подготовка** | **25** |  |  | **25** |  |
| **6** |  **Спортивная игра баскетбол** | **12** | **12** |  |  |  |
|  | **Итого** | **102** | **24** | **21** | **30** | **27** |

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления (знать, уметь, демонстрировать, использовать)**.**

**Критерии оценивания различных видов работ.**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

 **8 класс-(3 часа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****П/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов**  | **Примечание** | **Дата**  |
| План | Факт |
|  |  **1 четверть -24часов****Лёгкая атлетика -12 часов. БАСКЕТБОЛ -12часов** |  |  |  |  |
| 1 | Правила безопасности на уроках л/а. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин. | 1 |  |  |  |
| 2 | Совершенствовать старт и стартовый разгон. Учет - бег 30м. Бег 4мин. | 1 |  |  |  |
| 3 | Совершенствовать старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Учет -прыжок в длину с места. Бег 5мин. с ускорениями. | 1 |  |  |  |
| 4 | Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50 – 60 м. | 1 |  |  |  |
| 5 | Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м. | 1 |  |  |  |
| 6 | Повторить технику прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 80 м.  | 1 |  |  |  |
| 7 | Повторить технику метания мяча с разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 8мин. с ускорениями до 100м. | 1 |  |  |  |
| 8 | Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учёт в беге на 60м. Бег до 9мин. с ускорениями по 80 – 100м.  | 1 |  |  |  |
| 9 | . Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин. | 1 |  |  |  |
| 10 | Учёт техники в метании мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза.  | 1 |  |  |  |
| 11 | Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 12мин. | 1 |  |  |  |
| 12 | Нормы ГТО | 1 |  |  |  |
|  | **БАСКЕТБОЛ -12часов** |  |  |  |  |
| 13 | Правила т.б по баскетболу. Стойка и передвижения игрока | 1 |  |  |  |
| 14 | Ведение мяча на месте. | 1 |  |  |  |
| 15 | Ведение мяча в движении | 1 |  |  |  |
| 16 | Стойки и повороты | 1 |  |  |  |
| 17 | Передача мяча на месте | 1 |  |  |  |
| 18 | Ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте | 1 |  |  |  |
| 19 | Броски мяча одной и двумя руками | 1 |  |  |  |
| 20 | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника . | 1 |  |  |  |
| 21 | Перехват мяча.Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски | 1 |  |  |  |
| 22 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. | 1 |  |  |  |
| 23 | Штрафной бросок.Ловля, передача, броски. | 1 |  |  |  |
| 24 | Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон». | 1 |  |  |  |

**II – четверть Гимнастика – 21часа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. | 1 |  |  |  |
| 26 | Кувырки вперед и назад. | 1 |  |  |  |
| 27 | Лазанье по канату в три приема. | 1 |  |  |  |
| 28 | Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д). | 1 |  |  |  |
| 29 | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д). | 1 |  |  |  |
| 30 | Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) | 1 |  |  |  |
| 31 | Лазанье по канату | 1 |  |  |  |
| 32 | Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д) | 1 |  |  |  |
| 33 | Акробатические упражнения | 1 |  |  |  |
| 34 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | 1 |  |  |  |
| 35 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |  |
| 36 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | 1 |  |  |  |
| 37 | Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии. |  |  |  |  |
| 38 |  Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища. | 1 |  |  |  |
| 39 | Лазание по канату изученным способом.Игры на внимание. | 1 |  |  |  |
| 40 | Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат. | 1 |  |  |  |
| 41 | Соединение из 3-4 элементов. | 1 |  |  |  |
| 42 | Опорный прыжок  | 1 |  |  |  |
| 43 | Прыжки со скакалкой | 1 |  |  |  |
| 44 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |  |
| 45 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |  |

 **III – четверть (29 часов) Лыжные гонки – 24часов; ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА-5ч**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 46 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. | 1 |  |  |  |
| 47 | Скользящий шаг без палок и с палками | 1 |  |  |  |
| 48 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |  |
| 49 | Повороты переступанием в движении | 1 |  |  |  |
| 50 | Подъем в гору скользящим шагом | 1 |  |  |  |
| 51 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 |  |  |  |
| 52 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 |  |  |  |
| 53 | Подъем «полуелочкой» Коньковый ход | 1 |  |  |  |
| 54 | Торможение и поворот упором  | 1 |  |  |  |
| 55 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 |  |  |  |
| 56 | Одновременные ходыПопеременный двухшажный ход | 1 |  |  |  |
| 57 | Спуски и повороты. Коньковый ход.  | 1 |  |  |  |
| 58 | Прохождение дистанции до 4,5кмТорможение и поворот упором . |  |  |  |  |
| 59 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).  | 1 |  |  |  |
| 60 | Круговая эстафета | 1 |  |  |  |
| 61 | Лыжная эстафета. | 1 |  |  |  |
| 62 | Переход с попеременного хода на одновременный ход  | 1 |  |  |  |
| 63 | Переход с одновременного хода на попеременный ход | 1 |  |  |  |
| 64 | Лыжные гонки 1 - 2км. | 1 |  |  |  |
| 65 | Соревнования на дистанцию 1 км. | 1 |  |  |  |
| 66 | Поворот переступанием | 1 |  |  |  |
| 67 | Кроссовая подготовка | 1 |  |  |  |
| 68 | Кроссовая подготовка | 1 |  |  |  |
| 69 | Кроссовая подготовка | 1 |  |  |  |
| 70 | Правила поведения на уроках при выполнении прыжков, метаний и беговых упражнений. Разучивание техники прыжка в высоту с разбега. Игра «Перестрелка». Бег 1мин. | 1 |  |  |  |
| 71 |  Закрепление техники прыжка в высоту с разбега. Игра «Перестрелка». | 1 |  |  |  |
| 72 | Закрепление техники прыжка в высоту с разбега. Бег 1мин в медленном темпе. | 1 |  |  |  |
| 73 | Совершенствование техники прыжка в высоту. Игра «Перестрелка». Бег 1мин. | 1 |  |  |  |
| 74 | Совершенствование техники прыжка в высоту. Игра «Перестрелка». Бег 1мин. | 1 |  |  |  |
| **IV – четверть (27 часов)**  **ВОЛЕЙБОЛ– 12часов; ЛЁГКАЯАТЛЕТИКА-15ч** |  |
| 75 | Правила ТБ на уроке в/б .Стойка,перемещение | 1 |  |  |  |
| 76 | Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.  | 1 |  |  |  |
| 77 | Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху. | 1 |  |  |  |
| 78 | Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча. | 1 |  |  |  |
| 79 | Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху. | 1 |  |  |  |
| 80 | Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании. | 1 |  |  |  |
| 81 | Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе», | 1 |  |  |  |
| 82 | Тренировка в подтягивании, игра «Картошка». | 1 |  |  |  |
| 83 | Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию.  | 1 |  |  |  |
| 84 | Передачи мяча во встречных колоннах. | 1 |  |  |  |
| 85 | Прием мяча снизу после подачи. | 1 |  |  |  |
| 86 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. | 1 |  |  |  |
| 87 | **Промежуточная аттестация.** | 1 |  |  |  |
| 88 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. | 1 |  |  |  |
| 89 | Бег 30 м, 100м.Медленный бег 6мин. | 1 |  |  |  |
| 90 | Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. | 1 |  |  |  |
| 91 | Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. | 1 |  |  |  |
| 92 | Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. | 1 |  |  |  |
| 93 | Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет. | 1 |  |  |  |
| 94 | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов.Медленный бег 6мин. | 1 |  |  |  |
| 95 | Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. | 1 |  |  |  |
| 96 | Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения. | 1 |  |  |  |
| 97 | Бег 2000 м (ю); 1500м (д). | 1 |  |  |  |
| 98 | Учёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год. | 1 |  |  |  |
| 10 | Развитие выносливости | 1 |  |  |  |
| 101 | Нормы ГТО | 1 |  |  |  |
| 102 | Нормы ГТО | 1 |  |  |  |

**Список литературы**

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям/ С.Г. Арзуманов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.
2. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. Гимнастика: Учебник для студентов высших учебных заведений/ М.Л. Журавин. – Москва: Издательский центр «Академия», 2005.
3. Каинов А.Н. Физическая культура. 9-11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания/ А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2011.
4. Каштанова Г.В. Лечебная физкультура и массаж/ Г.В. Каштанова. – Москва:АРКТИ, 2006.
5. Киселёв П.А. подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва, Е.П. Киселёва. – М.: Планета, 2013.
6. Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Справочник учителя физической культуры/ П.А. Киселёв. – Волгоград: Учитель, 2010.
7. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы/ В.И. Ковалько. – Москва: ВАКО, 2010.
8. Матвеев А.П. Рабочая программа по физической культуре 5-9 классы/ А.П.Матвеев. – Москва: Просвещение, 2012.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений/Л.П. Матвеев. – СПб.: Издательство «Лань», Москва.: ООО Издательство «Омега-Л», 2004.
10. Никифорова Н.Ю. Нестандартные уроки физкультуры. 6,8,9 классы/ Н.Ю. Никифорова. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2006.
11. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе: 1-11 классы.: Методическое пособие/В.В.Осинцев. – Москва: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
12. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко. – Москва: Советский спорт,2010.
13. Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам физическая культура 5-9 классы. – Москва: Просвещение, 2011.

**Информационные ресурсы**

|  |  |
| --- | --- |
| Носители | Содержание |
| Интернет - ресурсы | [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib  -сеть  творческих  учителей/сообщество  учителей  физ.культуры](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) |
| <http://zdd.1september.ru/>- газета  "Здоровье  детей" |
| <http://spo.1september.ru/>- газета  "Спорт  в  школе" |
| [http://www.pfo.ru](http://www.pfo.ru/)[— Сайт Приволжского федерального округа](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) |
|  <http://www.sportreferats.narod.ru/>           Рефераты на спортивную тематику. |
| <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>[- Физическая  культура: воспитание,  образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) |
| [http://tpfk.infosport.ru](http://www.infosport.ru/press/tpfk)[– Tеория  и  практика  физической  культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) |
| <http://festival.1september.ru/>[- Фестиваль  пед.идей  «Открытый  урок»](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) |
| <http://kzg.narod.ru/> - Журнал  «Культура  здоровой  жизни» |
|

|  |  |
| --- | --- |
|   | <http://www.kindersport.ru/> |
| Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогалерея. Календари игр. Об экипировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки. |
|  |

 |
| <http://www.worldance.ru/>The World Of Dance: Спортивные бальные танцы. Новости из мира спортивного бального танца. Официальная информация МФСТ. Поиск партнеров и партнерш. Книги по бальным танцам. Фотографии и репортажи с конкурсов. |
| <http://www.tours.ru/sport/>Азимут. Сайт о детском спортивном туризме. |
| [http://badminton.hut.ru](http://badminton.hut.ru/) – Бадминтон России. Информация о российском и мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки, площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии, а также можете приобрести инвентарь Yonex по оптовым ценам. |
| <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> - Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п. |
|  | <http://ipk.spab.ru/newscon1.htm> - Инновационные аспекты совершенствования дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. Материалы всероссийской научно-практической конференции. |
| <http://ball.r2.ru>Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд |
| <http://fkvot.infosport.ru/1996N2/p2-10.htm> - Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы в школе. Статья в журнале "Физическая культура". |
| [http://lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru/) - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. Краткая история и структура библиотеки. Электронный каталог информационных ресурсов библиотеки. Поиск в каталоге. Обзор новых поступлений |
| <http://www.fizkulturavshkole.ru/> - Сайт «Физическая культура в школе» |
| Сайты спортивных федераций РФ [http://www.parasport.ru](http://www.parasport.ru/)[— Федерация парашютного спорта](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)[http://www.basket.ru](http://www.basket.ru/)[— Федерация баскетбола](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)[http://www.paintball.ru](http://www.paintball.ru/)[— Федерация спортивного пейнтбола](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)[http://www.shashki.ru](http://www.shashki.ru/)[— Федерация шашек](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)[http://www.shaping.ru](http://www.shaping.ru/)[— Федерация шейпинга](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)[http://www.aiki.ru](http://www.aiki.ru/)[— Федерация айкидо](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)[http://www.far.risk.ru](http://www.far.risk.ru/)[— Федерация альпинизма](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)[http://www.aerobics.ru](http://www.aerobics.ru/)[— Федерация аэробики](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)[http://www.billiard-info.ru](http://www.billiard-info.ru/)[— Федерация бильярдного спорта](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)[http://www.volley.ru](http://www.volley.ru/)[— Федерация волейбола](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)[http://www.russian-kayak.da.ru](http://www.russian-kayak.da.ru/)[— Федерация гребли на байдаках и каноэ](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)[http://www.cycling.ru](http://www.cycling.ru/)[—Федерация велосипедного спорта](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)[http://www.waterpolo.roc.ru](http://www.waterpolo.roc.ru/)[— Федерация водного поло](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)[http://www.frb.nm.ru](http://www.frb.nm.ru/)[— Федерация рукопашного боя](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)<http://www.sport.ru/fieldhokkey/roc.ru>[— Федерация хоккея на траве](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)[http://www.fhr.ru](http://www.fhr.ru/)[— Федерация хоккея](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)[http://www.rusbandy.ru](http://www.rusbandy.ru/)[— Федерация хоккея с мячом](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) |