

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Медвежьегорская средняя общеобразовательная школа №1»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Физическая культура**  
**5-9 классов**

(5-8 класс – по 2 ч. в неделю, 68 часов за год,  
9 класс - 2 ч. в неделю, 70 часов за год )

**МО учителей физической культуры**

Обсуждена и согласована на  
методическом совете  
Протокол № 1  
от «30» 08 20 16 г.

Принята на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «30» 08 2016г.

## Структура программы:

1. Пояснительная записка	2
1.1. Введение	2
1.2. Цели и задачи реализации программы	2
2. Общая характеристика учебного предмета	3
2.1. Характеристика учебного предмета «Физическая культура»	3
2.2. Формы организации и планирование образовательного процесса	5
2.3. Описание места учебного предмета в учебном плане	6
3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета	6
3.1. Личностные результаты освоения предмета физической культуры	6
3.2. Метапредметные результаты освоения физической культуры	7
3.3. Предметные результаты освоения учебного предмета	9
4. Основное содержание учебного предмета	10
4.1. Распределение учебного времени	13
4.2. Используемые технологии обучения	13
4.3. Формируемые универсальные учебные действия	13
5. Планируемые результаты изучения учебного предмета	14
6. Виды и формы промежуточного, итогового контроля	20
6.1. Виды контроля	20
6.2. Контрольные нормативы	21
6.3. Мониторинг	22
7. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся	24
8. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса	24

## **1. Пояснительная записка.**

### **1.1 Введение**

Программа по физической культуре для 5-9 классов разработана в соответствии

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. от 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. №373.
- Приказ №19707 от 04.02.2011 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. №373.
- Приказ № 1897 от "17" декабря 2010 г. "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"

### **1.2 Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## **2. Общая характеристика учебного предмета.**

### **2.1 Характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2011) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества,

формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Физическая культура является частью образовательной области, и программа разработана с учетом логики учебного процесса общего среднего образования, межпредметных и внутрипредметных связей, планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование. Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному, что задает определенную логику в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Ключевая идея курса заключается в гармонизации духовных и физических сил, формировании общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

Специфика курса физическая культура 5-9 классов требует особой организации учебной деятельности школьников в форме: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Физическая культура играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества. Практическая сторона образования по физической культуре это двигательная активность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств определяют его физическую работоспособность, духовная - с интеллектуальным развитием человека, формированием характера и общей культуры. Духовно богатый человек выстраивает отношения с другими людьми на основе взаимопонимания и отзывчивости, умения вслушиваться в себя и находить в самом себе нужные жизненные решения. Иными словами: быть толерантным. Духовное здоровье является сложным сочетанием основных качеств личности и общественного сознания, обеспечивающим жизнеспособность человека и всего общества.

Практическая полезность двигательной (физкультурной) деятельности обусловлена тем, что она позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Без базовой подготовки по данному предмету невозможно стать образованным человеком, так как с помощью физических упражнений и других средств физического воспитания можно в широком диапазоне изменять функциональные состояние организма, целенаправленно регулировать его, при этом совершенствовать функции нервной системы, вызывать мышечную гипертрофию, увеличивать работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной системы и т.д.

Обучение физической культуре дает возможность развивать у учащихся основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, формирует у них представление о физической подготовке и физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.

Физическая культура как образование вносит свой вклад в формировании духовного и физического здоровья школьника, содействует всестороннему развитию учеников, способствует подготовке человека к жизнедеятельности, служит целям становления общей культуры россиян.

Новизна данной программы определяется реализацией личностно ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов, а также рядом принципов, определяющих основы развития как собственно процесса образования, так и его учебного содержания.

Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: спортивные секции по волейболу, баскетболу, футболу, дни «Здоровья», спортивные соревнования по видам спорта.

## **2.2 Формы организации и планирование образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

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

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

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

**Уроки с образовательно-обучающей направленностью** используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

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

### **2.3 Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 342 ч, из расчета 2 ч в неделю с V по IX класс, третий час реализуется за счет участия в школьных и районных соревнованиях. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (54 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

## **3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **3.1. Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура».**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### В области нравственной 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;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### В области трудовой культуры:

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

#### В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### В области физической культуры:

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

### **3.2. Метапредметные результаты освоения предмета «Физическая культура».**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться),



так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- 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.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- 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;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **3.3. Предметные результаты освоения предмета «Физическая культура».**

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.

#### **4. Основное содержание учебного предмета.**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности 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). Теоретические сведения «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» просматриваются в процессе уроков в течение всего учебного года.

**1.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.

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  
Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.  
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.  
Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни.  
Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**2. 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.

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

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**3. 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.

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

### **3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

### **3.3 Прикладно-ориентированные упражнения**

**3.4 Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

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

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

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

#### 4.1 Распределение учебного времени (тематическое планирование)

№	Разделы программы	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	<b>Знания о физической культуре</b>	В процессе урока				
2	<b>Физическое совершенствование:</b>	68	68	68	68	70
2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	3	3	3	3
2.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:	65	65	65	65	65
	Лёгкая атлетика	16	16	16	16	16
	Лыжная подготовка	20	20	20	20	20
	Гимнастика с основами акробатики	14	14	14	14	14
	Подвижные и спортивные игры	18	18	18	18	20
2.3	Прикладно – ориентированные упражнения	В процессе урока				
2.4	Упражнения общеразвивающей направленности	В процессе урока				
	<b>Итого</b>	<b>68 часов</b>	<b>68 часов</b>	<b>68 часов</b>	<b>68 часов</b>	<b>70 часов</b>

#### 4.2 Используемые технологии обучения.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения: организации самостоятельной работы, творческой деятельности, организации группового взаимодействия, оценки достижений, самоконтроля.

#### 4.3 Формируемые УУД.

УУД в широком смысле – «умения учиться», т.е. способность к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового опыта. Это совокупность способов действия обучающегося, обеспечивающих его способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этого процесса. Овладение учащимися УУД – залог успешного освоения любого предмета.

Необходимость организации работы по формированию УУД на уроках физической культуры обусловлена тремя качественными обстоятельствами: педагогической наукой, образовательной практикой и Стандартами второго поколения.

Виды УУД, формируемые на уроках физической культуры

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение 2.Смыслообразование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

## 5. Планируемые результаты изучения учебного предмета

**Планируемый результат**– укрепление здоровья, улучшение уровня физической и функциональной подготовленности.

### 5.1. По разделам учебной программы:

#### Баскетбол

##### **5 класс**

1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте
2. Броски в кольцо двумя руками (расстояние до корзины 3,6 м)

##### **6 класс**

1. Ловля и передача мяча двумя руками, одной рукой от плеча с отскоком об пол на месте и в движении
2. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости правой и левой руками

##### **7 класс**

1. Бросок в движении после ведения мяча
2. Штрафной бросок в кольцо двумя руками (расстояние до корзины 4,8 м)
3. Правила игры

##### **8 класс**

1. Действия в игре – личная защита
2. Броски в кольцо.

##### **9 класс**

1. Бросок в кольцо одной рукой от головы
2. Бросок в движении после ведения мяча с правой и левой сторон

#### Волейбол

##### **6 класс**

1. Техника верхней передачи и нижнего приема мяча

##### **7 класс**

1. Техника верхней передачи и нижнего приема мяча

##### **8 класс**

1. Техника передач и приема мяча
2. Техника выполнения нижней прямой подачи

##### **9 класс**

1. Техника передач и приема мяча
2. Техника выполнения верхней прямой подачи

### 3. Правила игры

#### Гимнастика

##### **5 класс**

1. Кувырок вперед, назад, мост из положения лежа
2. Подтягивание из вися мальчики, сгибание разгибание рук девочки
3. Упражнение на пресс за 30 сек. из положения лежа с согнутыми ногами, руки за головой

##### **6 класс**

1. Кувырок вперед, назад слитно, кувырок вперед в стойку на лопатках
2. Мост из положения, лежа и стоя с помощью
3. Подтягивание из вися мальчики, сгибание разгибание рук девочки
4. Упражнение на пресс за 30 сек. из положения, лежа с согнутыми ногами, руки за головой

##### **7 класс**

1. Стойка на голове, кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики); кувырок назад в полушпагат (девочки)
2. Брусья (мальчики): упор на брусьях, угол, размахивания в упоре махом назад соскок Бревно (девочки): ходьба боком, повороты, прыжки, соскок прогнувшись
3. Подтягивание из вися мальчики, сгибание разгибание рук девочки
4. Упражнение на пресс за 30 сек. из положения, лежа с согнутыми ногами, руки за головой

##### **8 класс**

1. Комбинация элементов: длинный кувырок, стойка на голове, кувырок назад в стойку ноги врозь, прыжки с поворотом на 180 градусов (мальчики)  
равновесие, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост с поворотом в упор на одно колено (девочки)
2. Брусья (мальчики): размахивания в упоре, сед ноги врозь, махом вперед соскок с поворотом на 90 градусов; бревно (девочки): ходьба, повороты, выпад, прыжки, из упора стоя на колене махом назад соскок
3. Подтягивание из вися мальчики, сгибание разгибание рук девочки
4. Упражнение на пресс за 30 сек. из положения, лежа с согнутыми ногами, руки за головой

##### **9 класс**

1. Комбинация элементов (мальчики): длинный кувырок, стойка на голове из упора присев силой, стойка на руках, прыжки; (девочки): равновесие, кувырок вперед, мост, переворот в упор присев, прыжки с поворотом
2. Брусья (мальчики): подъем в упор махом, размахивания в упоре, сед ноги врозь, махом вперед соскок с поворотом на 90 градусов. Бревно (девочки): сед ноги врозь, упор присев, упор лёжа, сед углом, соскок
3. Подтягивание из вися мальчики, сгибание разгибание рук девочки
4. Упражнение на пресс за 30 сек. из положения, лежа с согнутыми ногами, руки за головой

#### Лыжная подготовка

##### **5 класс**

1. Техника попеременного двухшажного хода, торможение «плугом»
2. Прохождение дистанции 1 км на время

##### **6 класс**

1. Техника одновременного двухшажного хода, торможение и поворот упором
2. Прохождение дистанции 2 км на время

##### **7 класс**

1. Техника одновременного одношажного хода
2. Преодоление бугров и впадин при спуске



3. Прохождение дистанции 2 км на время

**8 класс**

1. Техника конькового хода.

2. Прохождение дистанции 3 км на время

**9 класс**

1. Техника видов конькового хода

2. Прохождение дистанции 3 км на время

**Легкая атлетика**

**5 класс**

1. Бег 60 м с высокого старта

2. Бег 1000 м

3. Прыжок в длину с разбега

4. Метание мяча на дальность

**6 класс**

1. Бег 60 м с высокого старта

2. Бег 1500 м

3. Прыжок в длину с разбега

4. Метание мяча

5. Прыжок в высоту способом «перешагивание»

**7 класс**

1. Бег 60 м с высокого старта

2. Бег 1500 м

3. Прыжок в длину с разбега

4. Метание мяча на дальность

5. Прыжок в высоту способом «перешагивание»

**8 класс**

1. Бег 60 м с низкого старта

2. Бег 2000 м

3. Прыжок в длину с разбега

4. Метание мяча на дальность

5. Прыжок в высоту способом «перешагивание»

**9 класс**

1. Бег 60 м с низкого старта

2. Бег 2000 м

3. Прыжок в длину с разбега

4. Метание мяча на дальность

5. Прыжок в высоту способом «перешагивание»

**5.2 Планируемые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура»:**

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и

физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

### **5.3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

### **5.4 Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения

организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

**Выпускник научиться демонстрировать:**

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 метров с высокого старта, сек. Прыжки через скакалку, 30сек.	9.2 50	10.0 55
Сила	Подтягивание из виса девочки из виса “лежа”, кол-во раз. Прыжок в длину с места, см. Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек., кол-во раз	8 - 195 25	- 13 175 20
Выносливость	Бег на 2000м., мин. Передвижение на лыжах 3 км, мин.	10.00 18.00	12.00 20.00
Координация движений	Челночный бег 4*10м., сек.	8.2	9.1

## 6. Виды и формы промежуточного, итогового контроля.

Контроль над освоением учебного материала по разделам программы проходит в соответствии с разработанным календарно – тематическим планированием. Оценка успеваемости по физической культуре включает в себя качественные и количественные

показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

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

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

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

Оценивание:

- По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).
- По технике владения двигательными действиями.
- По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.
- По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

Итоговая оценка суммируется за все 4 направления.

### **Виды контроля:**

- Предварительный: проводится в начале учебного года.
- Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися (самоконтроль) и учителем.
- Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
- Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый: проводится в конце учебного года.

Преподавание физкультуры ведется объяснительно-показательными и системно-деятельностными методами. Качество усвоения теоретического и практического материала проверяется через текущий и итоговый контроль. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

**Формы проверки:** внешняя, взаимная и самоконтроль.

### **Порядок проведения аттестации обучающихся, освобождённых от занятий физической культурой по медицинским показаниям**

Для обучающихся, не допущенных к урокам физической культуры из – за медицинских противопоказаний (аллергия на пыль, астма, хладоаллергия и проч.) в определённое время года или в определённых условиях, в общеобразовательном учреждении должны

организовываться альтернативные занятия во время урока. Например, с привлечением социального педагога, педагога – психолога, заведующей библиотекой. Этим обучающимся отметка в период ограничения посещения занятий по физической культуре выставляется только по результатам выполнения пунктов теоретической части.

Для обучающихся, находящихся на домашнем обучении, отметка по физической культуре выставляется по результатам выполнения пунктов теоретической части.

Учитель имеет право выбрать из каждой части те мероприятия, которые наиболее подходят индивидуальным особенностям конкретного обучающегося, но не менее двух пунктов из каждой части, в дополнение к обязательным пунктам.

Возможен также поэтапный контроль после нескольких уроков, завершающих тему программы.

Итоговый учёт характеризуется подведением итогов работы по физической культуре за относительно длительный отрезок времени, например, за четверть, полугодие, учебный год. В результате итогового учёта обучающимся выводится годовая отметка успеваемости, выявляются сдвиги в состоянии здоровья, физической и двигательной подготовленности. Физического развития (по данным антропометрии).

### Контрольные нормативы для 5 класса

	Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30 м	5.1	5.6	6.3	5.3	5.8	6.5
2.	Бег 60 м	10.2	10.6	11.4	10.4	10.8	11.6
3.	Бег 1000 м	5.00	5.30	6.00	5.30	5.50	6.20
4.	Бег 1500 м.	Без учета времени					
5.	Прыжок в длину с места	170	160	145	160	145	130
6.	Подтягивание/ отжимания	6	4	3	15	10	8
7.	Поднимание туловища 30 с.	23	19	15	18	15	12
8.	Прыжки на скакалке 30 сек.	40	35	25	45	40	30
9.	Наклон туловища вперед	10	7	3	15	9	5
10.	Прыжок в длину с разбега	340	300	260	300	260	220
11.	Метание мяча 150 г.	34	27	20	21	17	14
12.	Бег на лыжах 1 км	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10
		мальчики			девочки		

### Контрольные нормативы для 6 класса

	Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30 м	5.0	5.5	6.0	5.2	5.7	6.3
2.	Бег 60 м	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
3.	Бег 1000 м	4.40	5.00	5.30	5.10	5.40	6.00
4.	Бег 1500 м.	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
5.	Прыжок в длину с места	180	165	150	165	150	135
6.	Подтягивание/ отжимания	7	5	4	17	14	9
7.	Пресс 30 сек.	24	21	19	20	17	14
8.	Прыжки на скакалке 30 сек.	45	35	30	50	40	35
9.	Наклон туловища вперед см	10	7	3	16	10	6
10.	Прыжок в длину с разбега	360	330	270	330	270	230
11.	Метание мяча 150 г.	36	29	21	23	18	15

12.	Бег на лыжах 2 км	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30
13.	Прыжок в высоту	110	100	90	100	90	80
		5	4	3	5	4	3
		мальчики			девочки		

### Контрольные нормативы для 7 класса

		мальчики			Девочки		
	Контрольное упражнение	5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30 м	4.9	5.4	5.9	5.0	5.6	6.2
2.	Бег 60 м	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
3.	Бег 1000 м	4.20	4.40	5.00	4.50	5.30	5.50
4.	Бег 1500 м.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
5.	Прыжок в длину с места	190	175	155	175	160	140
6.	Подтягивание/ отжимания	8	6	5	19	15	11
7.	Пресс 30 сек.	25	23	20	20	18	15
8.	Прыжки на скакалке 30 сек.	50	40	35	55	45	40
9.	Наклон туловища вперед см	9	6	3	18	11	6
10.	Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
11.	Метание мяча 150 г.	39	31	23	26	19	16
12.	Бег на лыжах 2 км	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
13.	Прыжок в высоту	115	105	95	105	95	85

### Контрольные нормативы для 8 класса

		мальчики			Девочки		
	Контрольное упражнение	5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30 м	4.7	5.1	5.7	4.9	5.4	6.1
2.	Бег 60 м	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
3.	Бег 1000 м	4.15	4.30	5.00	4.40	5.15	5.45
4.	Бег 2000 м.	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
5.	Прыжок в длину с места	195	180	165	180	170	150
6.	Прыжок в высоту	125	115	100	110	100	90
7.	Подтягивание/ отжимания	9	7	6	19	15	11
8.	Поднимание туловища 30 с	26	24	21	22	20	17
9.	Прыжки на скакалке 30 сек.	55	45	40	60	55	45
10.	Наклон туловища вперед см	11	8	4	20	13	8
11.	Прыжок в длину с разбега	410	370	310	360	310	260
12.	Метание мяча 150 г.	42	37	28	27	21	17
13.	Бег на лыжах 3 км	18.00	19.00	20	20.00	21.00	23.00

### Контрольные нормативы для 9 класса

		мальчики			Девочки		
	Контрольное упражнение	5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30 м	4.6	5.0	5.5	4.8	5.2	5.9
2.	Бег 60 м	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
3.	Бег 1000 м	4.15	4.30	5.00	4.40	5.15	5.45
4.	Бег 2000 м.	9.20	10.10	11.00	10.30	12.00	13.00
5.	Прыжок в длину с места	210	190	180	190	170	150

6	Прыжок в высоту	130	120	110	115	105	95
7.	Подтягивание/ отжимания	10	8	7	20	15	12
8.	Поднимание туловища 30 с	27	24	21	24	21	18
9.	Прыжки на скакалке 30 сек.	60	50	40	70	60	55
10	Наклон туловища вперед см	12	9	5	20	13	8
11.	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	370	330	290
12.	Метание мяча 150 г.	45	40	31	28	23	18
13.	Бег на лыжах 3 км	17.30	18.00	19.00	19.30	20.30	21.30

### Диагностика физической подготовленности учащихся (мониторинг).

Контроль и мониторинг над освоением учебного материала по разделам программы проходит в соответствии с разработанным календарно – тематическим планированием. Мониторинг по физической культуре проводится два раза в год: в начале учебного года в сентябре и в конце учебного года в мае.

Учащиеся выполняют следующие контрольные упражнения (тесты):

- Бег 30 м с высокого старта
- Прыжок в длину с места
- Бросок набивного мяча, сидя двумя руками из-за головы
- Подтягивание: мальчики – на высокой перекладине, девочки - из виса лежа, на низкой перекладине.

В таблицу проставляется оценка уровня физической подготовленности учащихся: низкий, средний или высокий.

#### Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№	Физические способности	Контрольное упр. (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
3	Силовые	Подтягивание из виса мальчики и, из виса лежа девочки (кол-во раз)	11	1	4-5	6	4	10-14	19
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16
4	Скоростно-силовые	Бросок набивно	11	2.50	3.00	4.50	2.00	2.50	4.50
			12	2.50	3.50	5.00	2.00	3.00	4.50

	силовые	го мяча	13	3.00	4.00	5.50	2.50	3.50	5.00
			14	3.50	4.50	6.50	3.00	4.00	5.50
			15	3.50	4.50	7.00	3.00	4.00	5.50

## **7. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся (см. приложение)**

## **8. Описание учебно - методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

Новизна разработанных требований. Государственный стандарт образования по физической культуре предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет не только освоение учащимися предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется прежде всего на эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету «физическая культура». Отличительной особенностью требований к оснащённости учебного процесса по физической культуре является включение в перечень нестандартного инвентаря и оборудования, измерительных приборов, используемых учащимися в самостоятельных формах учебной деятельности. Кроме того, требования включают объекты и средства материально-технического обеспечения, не только выпускаемые в настоящее время, но и перспективные, создание которых необходимо для обеспечения ввода Государственного стандарта по физической культуре.

Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носит многофункциональный характер, может использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

Многие из этих средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся.

Реализация принципа вариативности; преимущество на разных ступенях образования. Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени образования, установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усилению аналитического компонента учебной деятельности.

### **8.1 Учебно-методическое обеспечение**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа по физическому воспитанию 1-11 классы» Москва «Просвещение» 2010
2. Виленский М.Я. и др. «Физическая культура» 5-7 класс – учебник, Москва «Просвещение» 2012
3. Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура» 8-9 класс – учебник Москва «Просвещение» 2012
4. Бергер И.Г., Бергер Ю.Г. Пособия для учителя «Уроки физической культуры» 5-9



- классы Москва «Владос» 2003
5. Бондаренкова Г.В. Пособия для учителя «Поурочное планирование 5-9 классы» Волгоград «Учитель» 2002-2003
  6. Видякин М.В. «Система лыжной подготовки» Волгоград «Учитель» 2008
  7. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. «Коньковый ход? Не только...» Москва «Физкультура и спорт» 1988
  8. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения» Москва «Физкультура и спорт» 1999
  9. Масленников И.Б., Капланский В.Е. «Лыжный спорт» Москва «Физкультура и спорт» 1988
  10. Матвеев А.П., Петрова Т.В. «Оценка качества по физической культуре» Москва «Дрофа» 2000
  11. Погадаев Г.И. «Настольная книга учителя физической культуры» Москва «Физкультура и спорт» 2000
  12. Шарбарова И.Н. «Упражнения со скакалкой» Москва «Советский спорт» 1991

## 8.2 Материально-техническое обеспечение

1. Компьютер
2. Магнитофон
3. Колонки
4. Секундомеры

1. Мячи волейбольные	20. Кегли
2. Сетка волейбольная	21. Флажки
3. Мячи баскетбольные	22. Теннисные ракетки
4. Кольца баскетбольные	23. Теннисные мячи
5. Мячи футбольные	24. Лыжи, лыжные палки, ботинки
6. Мячи малые - теннисные	25. Шахматы
7. Гимнастические стенки	26. Спортивная форма
8. Гимнастические маты	27. Номера-майки
9. Гимнастические мостики	28. Мячи набивные
10. Канат	29. Стойки
11. Перекладина	30. Конусы
12. Козел гимнастический	31. Насосы
13. Конь гимнастический	32. Гимнастические скамейки
14. Гимнастические скамейки	33. Рулетки
15. Бревно гимнастическое	34. Мячи для метания 150 г.
16. Гимнастические палки	35. Бита
17. Гимнастические обручи	36. Ракетки пластиковые
18. Гимнастические скакалки	37. Кубики
19. Длинные скакалки	38. Бадминтон

# Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры

## 5 класс

### Количество часов:

- ✓ На учебный год: 68
- ✓ В неделю: 2

	Практика	Вид спорта
1 четверть	18	легкая атлетика, спортигры
2 четверть	14	гимнастика
3 четверть	20	лыжная подготовка
4 четверть	16	спортигры, легкая атлетика
Итого	68	

### Планирование составлено на основе:

- Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г).

**Учебник:** Лях, В. И. Физкультура: 5 -9 кл. – М.: Просвещение, 2009

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Углубленный	Авторская	5 классы	2	Виленский М.Я.; Туревский И.М. Физкультура: 5-7 кл. – М.: Просвещение, 2011

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия (Приложение 1) и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

## ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/№	Тема беседы	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,2,28,49,
2.	Дыхание во время выполнения физических упражнений	10,20,54,
3.	Питание и питьевой режим	12,21,55,
4.	Двигательный режим	11,22,56,
5.	Пагубность вредных привычек	13,23,57,
6.	Режим дня школьника	3,24,58,
7.	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека	29,42,48
8.	Значение напряжения и расслабления мышц	14,25,59,
9.	Личная гигиена	15,26,60,
10	Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток	4,27,
11	Основные причины травматизма	5,32,61,
12	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость	6,
13	Виды легкой атлетики	7,
14	Основные требования к одежде и обуви	33,43,51,68
15	Значение здорового образа жизни для человека	8,34,44,62,
16	Мир Олимпийских игр	16,35,45,63,
17	Требования к температурному режиму	50,64,
18	Понятие об обморожении	52,65,
19	Профилактика плоскостопия	17,36,46,
20	Профилактика близорукости	18,37,47,
21	Профилактика простуды	53,66,
22	Поведение в экстремальных ситуациях	19,38,66,
23	Элементы самомассажа	30,39,67
24	Основы аутогенной тренировки	31,40,
25	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита	9,41,
26	Значение занятия лыжами для здоровья человека	67,

## ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	Виды домашнего задания	На каком уроке
1.	Комплекс утренней гимнастики	1,2,21,49
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	11,22,43,44,68,
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	12,27,45,67,
4.	Комплекс упражнений на профилактику зрения	13,24,46,66,
5.	Упражнения на снятие усталости	14,25,47,64,65
6.	Равномерный бег	3,5,10,
7.	Прыжки со скакалкой	4,6,7,26,41,42,48,62, 63
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	15,27,68,
9.	Специальные дыхательные упражнения	16,59,60,66,
10.	Способы самоконтроля ( масса, ЧСС )	17,61,66
11	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	9,
12.	Метания в горизонтальную цель	7,15
13.	Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и	

14.	горизонтальные (до 100см) препятствия	3,5
15.	Броски легких предметов на дальность и цель	8,9
16.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	28,29
17.	Комплекс упражнений на развитие координации	30,31
18.	Приседания на одной ноге	32,33
19.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	34,35
20.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	36,37
21.	Танцевальные шаги	38,39
22.	Акробатические упражнения	40
23.	Ступающий шаг без палок и с палками	52,66
24.	Скользкий шаг без палок и с палками	53,59
25.	Подъемы и спуски с небольших склонов	55,56
26.	Катание на санках	57,58
27.	Передвижение на лыжах до 3 км	49,50
28.	Комплекс упражнений на развитие силы	36
29.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	50,51,54
30.	Комплекс упражнений для профилактики обморожений	44
31.	Ловля и передача мяча на месте	17,18
32.	Ведение мяча на месте	18
33.	Упражнения на развитие реакции	19
34.	Упражнения на развитие быстроты	20
35.	Упражнения на развитие ловкости	32
	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	61,63

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ  
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>58</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	18
1.3	Спортивные игры	12
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.5	Лыжная подготовка	16
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>10</b>
2.1	Спортивные игры	6
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	2
2.3	Лыжная подготовка	4

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА  
ДЛЯ **5** КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	17	9			8
3	Спортивные игры	17		9		8
4	Гимнастика с элементами акробатики	14		14		
5	Лыжная подготовка	20			20	
	Всего часов:	68	18	14	20	16

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>	18		
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	9		
1	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Старт с опорой на одну руку. Высокий старт 10-15м.	1		
2	2	Закрепить старт с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. Бег 30 м.	1		
3	3	Учить метанию мяча с 2-3 шагов разбега. Техника старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину.	1		
4	4	Бег 60 м. Совершенствовать прыжок в длину с разбега и метание мяча. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1		
5	5	Совершенствовать метание мяча. Прыжок в длину с разбега.	1		
6	6	Полоса препятствий. Метание мяча с разбега на дальность. Эстафеты.	1		
7	7	Повторить старты. Преодоление полосы препятствий. Бег в медленном темпе до 10 мин.	1		
8	8	Повторить технику метания мяча и прыжка в длину с разбега. Бег до 11 мин.	1		

9	9	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м.	1		
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>9</b>		
10	1	Техника безопасности во время занятий спорт. играми. Учить передвижениям и остановке прыжком в баскетболе.	1		
11	2	Учить передачам мяча в парах и тройках со сменой мест. Совершенствовать передвижение и остановку.	1		
12	3	Учить технике броска по кольцу одной рукой. Совершенствовать передачи мяча.	1		
13	4	Учить ведению мяча правой и левой рукой в шаге. Совершенствовать технику изученных элементов.	1		
14	5	Закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Бросок по кольцу одной рукой.	1		
15	6	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте.	1		
16	7	Нижняя прямая подача.	1		
17	8	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1		
18	9	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1		
		<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>14</b>		
		<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>14</b>		
19	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов IV класса.	1		
20	2	Учить кувырку назад в группировке. Совершенствовать кувырки вперёд.	1		
21	3	Проверка техники 2-3 кувырок вперёд. Совершенствовать технику кувырка назад и стойки на лопатках.	1		
22	4	Совершенствовать лазание по канату. Разучить акробатическое соединение.	1		
23	5	Учёт техники кувырка назад. Совершенствовать лазание по канату в 2 приёма.	1		
24	6	Учить передвижению по рейке гимнастической скамейки приставными шагами.	1		
25	7	Лазание по канату в два приёма. Акробатическое соединение.	1	05.12-09.12	
26	8	Учить соскоку прогнувшись. Лазание по канату – количество метров. Эстафета со скакалками.	1		
27	9	Упражнения в равновесии. Перестроения в две и четыре шеренги. Эстафеты с мячом.	1		
28	10	Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты.	1		

29	11	Учить опорному прыжку: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры с набивными мячами.	1		
30	12	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Повторить висы.	1		
31	13	Совершенствовать опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	1		
32	14	Полоса препятствий. Подтягивание. Игры – эстафеты, подведение итогов четверти.	1		
		<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>20</b>		
		<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>20</b>		
33	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м.	1		
34	2	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете.	1		
35	3	Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба в медленном темпе 1500м.	1		
36	4	Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.	1		
37	5	Учить торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью.	1		
38	6	Техника подъёма и спуска. Совершенствовать торможение плугом.	1		
39	7	Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 3км.	1		
40	8	Пройти 3км с переменной скоростью, использованием ходов.	1		
41	9	Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики.	1		
42	10	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.	1		
43	11	Учить поворотам плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.	1		
44	12	Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью.	1		
45	13	Повороты переступанием в движении на лыжах.	1		
46	14	Спуски с пологих склонов. Эстафеты.	1		
47	15	Прохождение дистанции до 3 км.	1		
48	16	Поворот плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.	1		
49	17	Прохождение дистанции до 3 км	1		
50	18	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.	1		
51	19	Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью.	1		
52	20	Игра «Шире шаг», «Накаты».	1		

		<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>16</b>		
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>9</b>		
53	1	Техника безопасности во время занятий спорт. играми. Учить ведению мяча змейкой правой и левой рукой.	1		
54	2	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	1		
55	3	Учить передаче мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, после ведения. Эстафеты.	1		
56	4	Учить передаче мяча двумя руками после ведения.	1		
57	5	Закрепить передачу от плеча.	1		
58	6	Закрепить передачу двумя руками. Игра «Мяч ловцу».	1		
59	7	Передача мяча двумя руками после ведения.	1		
60	8	Совершенствовать передачу от плеча.	1		
61	9	Повторить элементы баскетбола. Итоги четверти.	1		
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>7</b>		
62	1	Техника безопасности во время занятий по легкой атлетике. Медленный бег до 2мин.	1		
63	2	Бег 60м со старта с опорой на одну руку. Игра «Перестрелка».	1		
64	3	Высокий старт, ускорения 15м. Эстафеты.	1		
65	4	Бег 60 м. Эстафеты с этапом до 30м.	1		
66	5	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Игра «Перестрелка»	1		
67	6	Прыжки в длину с разбега. Эстафета с палочкой с этапом до 50м.	1		
68	7	Медленный бег до 15 мин	1		

### **ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

#### **По основам знаний.**

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

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

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.



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

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

#### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

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

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

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

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

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

#### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии

систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

(Приложение 1)

№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Гимнастическая полоса препятствий.	1		
2	Игры с набивными мячами.	1		
3	Ходьба по рейке гимнастической скамейки	1		
4	Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки.	1		
5	Гимнастическая полоса препятствий.	1		
6	Выполнение упражнений в равновесии	1		
7	Эстафеты с мячом	1		
8	Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты.	1		
9	Лазанье по канату. Игра «Слушай сигнал»	1		
10	Эстафеты с набивными мячами	1		
11	Эстафета с ведением мяча.	1		
12	Игры – эстафеты с палочкой.	1		
13	Игра «Мяч капитану»	1		
14	Игра «Перестрелка»	1		
15	Передвижения и остановка прыжком	1		
16	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1		
17	Игра «Мяч капитану»	1		
18	Игра «Перестрелка»	1		
19	Игра «Охотники и утки»	1		
20	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1		
21	Игра «Мяч капитану»	1		
22	Эстафета с ведением мяча.	1		
23	Ведение мяча правой и левой рукой в шаге.	1		
24	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1		
25	Игра «Мяч капитану»	1		
26	Ведение мяча правой и левой рукой в шаге.	1		
27	Эстафета с ведением мяча.	1		
28	Игра «Охотники и утки»	1		
29	Передвижения и остановка прыжком	1		
30	Эстафеты с мячом	1		

## Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры

### 6 классы

**Количество часов:**

- ✓ На учебный год: 68
- ✓ В неделю: 2

	Практика	Вид спорта
1 четверть	18	легкая атлетика, спорт.игры
2 четверть	14	гимнастика
3 четверть	20	лыжная подготовка
4 четверть	16	Спорт.игры, легкая атлетика
Итого	68	

**Планирование составлено на основе:**

- Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г).

**Учебник:** Лях, В. И. Физкультура: 5 -9 кл. – М.: Просвещение, 2009

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **68 ч** в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Углубленный	Авторская	6 классы	2	Виленский М.Я.; Туревский И.М. Физкультура: 5-7 кл. – М.: Просвещение, 2011

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия (Приложение 1) и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

#### ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/п №	Тема беседы	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,2,28,49
2.	Дыхание во время выполнения физических упражнений	10,20,54
3.	Питание и питьевой режим	12,21,55
4.	Двигательный режим	11,22,56
5.	Пагубность вредных привычек	13,23,57
6.	Режим дня школьника	3,24,58,
7.	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека	29,42,48
8.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями	14,25,59,
9.	Основные причины травматизма	15,26,60,
10.	Виды легкой атлетики	4,27
11.	Основные причины травматизма	5,32,61,
12.	Значение ЗОЖ для здоровья человека	6

13	Мир Олимпийских игр	7
14	Требования к температурному режиму	33,43,51,68
15	Понятия об обморожении	8,34,44,62,
16	Профилактика плоскостопия	16,35,45,63,
17	Профилактика близорукости	50,64
18	Профилактика простуды	52,65
19	Поведение в экстремальных ситуациях	17,36,46
20	Элементы самомассажа	18,37,47
21	Основы аутогенной тренировки	53,66
22	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита	19,38,68
23	Значение занятий физкультурой для здоровья человека	30,39,67
24	Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн	31,40
25	Виды лыжного спорта	9,41
26	Упражнения для разогревания	67

#### ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	Виды домашнего задания	На каком уроке
1.	Комплекс утренней гимнастики	1,2,21,49
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	11,22,43,44,68
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	12,27,45,67
4.	Комплекс упражнений на профилактику зрения	13,24,46,66
5.	Упражнения на снятие усталости	14,25,47,64,65
6.	Равномерный бег	3,5,10
7.	Прыжки со скакалкой	4,6,7,26,41,42,48,62,63
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	15,27,67
9.	Специальные дыхательные упражнения	16,59,60,68
10.	Способы самоконтроля ( масса, ЧСС )	17,61
11.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	9
12.	Метания в горизонтальную цель	
13.	Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия	
14.	Броски легких предметов на дальность и цель	8
15.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	28,29
16.	Комплекс упражнений на развитие координации	30,31
17.	Приседания на одной ноге	32,33
18.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	34,35
19.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	36,37
20.	Танцевальные шаги	38,39
21.	Акробатические упражнения	40
22.	Ступающий шаг без палок и с палками	52
23.	Скользкий шаг без палок и с палками	53
24.	Подъемы и спуски с небольших склонов	55
25.	Катание на санках	57
26.	Передвижение на лыжах до 3 км	54
27.	Комплекс упражнений на развитие силы	51
28.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	50
29.	Комплекс упражнений для профилактики обморожений	58
30.	Ловля и передача мяча на месте	56
31.	Ведение мяча на месте	18
32.	Упражнения на развитие реакции	19
33.	Упражнения на развитие быстроты	20
34.	Упражнения на развитие ловкости	
35.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	

#### ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

для **6** КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	17	9			8
3	Спортивные игры	17		9		8
4	Гимнастика с элементами акробатики	14		14		
5	Лыжная подготовка	20			20	
	Всего часов:	68	18	14	20	16

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>	18		
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	9		
1	1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег до 2 мин.	1	02.09-09.09	
2	2	Учить технике низкого старта. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2мин.	1		
3	3	Учить прыжкам в длину способом согнув ноги. Совершенствовать технику низкого старта. Бег до3мин.	1	12.09-16.09	
4	4	Учить метанию мяча с разбега 4 – 5 шагов. Учёт бега на 30м с высокого старта. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.	1		
5	5	Совершенствовать метание мяча с разбега. Учёт освоения бега на 60м с низкого старта. Бег до 6мин с двумя ускорениями по 50-60м.	1		
6	6	Учёт освоения техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча. Бег в медленном темпе до 7мин.	1		
7	7	Повторить старты. Преодоление полосы препятствий. Бег в медленном темпе до 10 мин.	1		
8	8	Повторить технику метания мяча и прыжка в длину с разбега. Бег до 11 мин.	1		
9	9	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м.	1		
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	8		
10	1	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1		
11	2	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1		

12	3	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1		
13	4	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	1		
14	5	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1		
15	6	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1	17.10-21.10	
16	7	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1		
17	8	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед	1		
18	9	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Итоги успеваемости четверти.	1		
		<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>14</b>		
		<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>14</b>		
19	1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Совершенствовать акробатические упражнения.	1	14.11-18.11	
20	2	Разучить комплекс упражнений типа зарядки. Повторить кувырки вперёд и назад слитно.	1		
21	3	Учить лазанию по канату в два и три приёма. Учёт техники кувырков вперёд и назад слитно.	1		
22	4	Разучить акробатическое соединение из 3 элементов. Повторить кувырки вперёд и назад.	1		
23	5	Повторить комплекс УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату.	1	28.11-02.12	
24	6	Совершенствовать перестроения изученные в 4-5 классах. Повторить способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение.	1		
25	7	Учёт выполнения акробатического соединения. Прыжки через скакалку. Игра – эстафета с обручами. КУ-подтягивание.	1		
26	8	Учить подъёму переворотом на низкой перекладине. Повторить опорный прыжок. Эстафета со скакалкой.	1		
27	9	Учить опорному прыжку ноги врозь через козла. Закрепить подъём переворотом. Комбинированная эстафета.	1		
28	10	Учить соскоку из упора назад с поворотом на 90°. Закрепить прыжок ноги	1	12.12-16.12	

		врозь. Комбинированная эстафета.			
29	11	Совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла. Подъём переворотом и соскок.	1		
30	12	Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Подъём переворотом. Игра.	1	19.12-23.12	
31	13	Учёт техники подъёма переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий.	1		
32	14	Подтягивание. Полоса препятствий. Итоги четверти.	1		
		<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>20</b>		
		<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>20</b>		
33	1	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1	12.01-20.01	
34	2	Учить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км.	1		
35	3	Учёт попеременного двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы.	1		
36	4	Учёт техники одновременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник»	1		
37	5	Совершенствовать технику лыжных ходов. Учёт техники одновременного одношажного хода. Пройти 2км.	1		
38	6	Совершенствовать технику лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Пройти 2 км со средней скоростью.	1	30.01-04.02	
39	7	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1	20.02-24.02	
40	8	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м.	1		
41	9	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования.	1		
42	10	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1	27.02-02.03	
43	11	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты	1		
44	12	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1		
45	13	Подъём «полуелочкой» Прохождение дистанции до 3,5 км	1	05.03-09.03	
46	14	Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.	1		
47	15	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками.	1		
48	16	Прохождение дистанции до 3,5 км	1	12.03-16.03	
49	17	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты	1		
50	18	Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске,	1		

		торможение плугом.			
51	19	Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.	1	19.03-21.03	
52	20	Эстафеты. Итоги четверти	1		
		<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>16</b>		
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>8</b>		
53	1	Техника безопасности во время занятий спорт. играми. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	1	02.04-06.04	
54	2	Остановка мяча прыжком и в шаге	1		
55	3	Передача двумя руками от груди в движении в парах	1		
56	4	Передачи мяча в тройках с перемещением	1	09.04-13.04	
57	5	Броски после ведения	1		
58	6	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. Учебная игра.	1		
59	7	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		
60	8	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1		
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>8</b>		
61	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	1		
62	2	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»	1		
63	3	Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1		
64	4	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	1		
65	5	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1		
66	6	Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча.	1		
67	7	Подтягивание. Бег 1500 м.	1		
68	8	Легкоатлетическая полоса препятствий. Итоги за год.	1		

#### **ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

##### **По основам знаний.**

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

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

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая



последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

#### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

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

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

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

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

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

#### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют

оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

(Приложение 1)

№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Гимнастическая полоса препятствий.	1		
2	Игры с набивными мячами.	1		
3	Ходьба по рейке гимнастической скамейки	1		
4	Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки.	1		
5	Гимнастическая полоса препятствий.	1		
6	Выполнение упражнений в равновесии	1		
7	Эстафеты с мячом	1		
8	Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты.	1		
9	Лазанье по канату. Игра «Слушай сигнал»	1		
10	Эстафеты с набивными мячами	1		
11	Эстафета с ведением мяча.	1		
12	Игры – эстафеты с палочкой.	1		
13	Игра « Мяч капитану»	1		
14	Игра «Перестрелка»	1		
15	Передвижения и остановка прыжком	1		
16	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1		
17	Игра « Мяч капитану»	1		
18	Игра «Перестрелка»	1		
19	Игра «Охотники и утки»	1		
20	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1		
21	Игра « Мяч капитану»	1		
22	Эстафета с ведением мяча.	1		
23	Ведение мяча правой и левой рукой в шаге.	1		
24	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1		
25	Игра « Мяч капитану»	1		
26	Ведение мяча правой и левой рукой в шаге.	1		
27	Эстафета с ведением мяча.	1		
28	Игра «Охотники и утки»	1		
29	Передвижения и остановка прыжком	1		
30	Эстафеты с мячом	1		

## Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры

**7 класс**

**Количество часов:**

- ✓ На учебный год: 68
- ✓ В неделю: 2

	Практика	Вид спорта
1 четверть	18	легкая атлетика, спорт.игры
2 четверть	14	гимнастика
3 четверть	20	лыжная подготовка
4 четверть	16	Спорт.игры, легкая атлетика
Итого	68	

**Планирование составлено на основе:**

- Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г).

**Учебник:** Лях, В. И. Физкультура: 5 -9 кл. – М.: Просвещение, 2009

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **68 ч** в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Углубленный	Авторская	7 классы	2	Виленский М.Я.; Туревский И.М. Физкультура: 5-7 кл. – М.: Просвещение, 2011

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия (Приложение 1) и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

**ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

п/п №	Тема беседы	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,28,49,
2.	Дыхание во время выполнения физических упражнений	10,20,54,
3.	Питание и питьевой режим	12,21,55,
4.	Двигательный режим	11,22,56,
5.	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки	13,23,57,
6.	Режим дня школьника	24,58,
7.	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека	29,42,48
8.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями	14,25,59,
9.	Основные причины травматизма	15,26,60,
10.	Виды легкой атлетики	4,27, ,
11.	Основные требования к одежде и обуви	5,32,61,
12.	Значение ЗОЖ для здоровья человека	6,
13.	Мир Олимпийских игр	7,
14.	Требования к температурному режиму	33,43,51,
15.	Понятия об обморожении	8,34,44,62,
16.	Профилактика плоскостопия	16,35,45,63,

17	Профилактика близорукости	50,64,
18	Профилактика простуды	52,65,
19	Поведение в экстремальных ситуациях	17,36,46,
20	Элементы самомассажа	18,37,47,
21	Основы аутогенной тренировки	53,66,
22	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита	19,38,68,
23	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления	30,39,67,
24	Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн	31,40,
25	Виды лыжного спорта	9,41,
26	Звезды советского и российского спорта	67,5
27	Первая помощь при травмах	3,34
28	Влияние физических упражнений на развитие телосложения	2,35

**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

№ п/п	Виды домашнего задания	На каком уроке
1.	Комплекс утренней гимнастики	1,2,21,49
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	11,22,43,44,68,
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	12,23,45,67,
4.	Комплекс упражнений на профилактику зрения	13,24,46,66,
5.	Упражнения на снятие усталости	14,25,47,64,65
6.	Равномерный бег	3,5,10
7.	Прыжки со скакалкой	4,6,7,26,41,42,48,62, 63,7
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	15,27,67
9.	Специальные дыхательные упражнения	16,59,60,68
10.	Способы самоконтроля ( масса, ЧСС )	17,61,7
11.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	9,
12.	Метания в горизонтальную цель	21
13.	Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия	3,5 8,9
14.	Броски легких предметов на дальность и цель	28,29
15.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	30,31
16.	Комплекс упражнений на развитие координации	32,33
17.	Приседания на одной ноге	34,35
18.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	36,37
19.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	38,39
20.	Танцевальные шаги	40
21.	Акробатические упражнения	52,
22.	Ступающий шаг без палок и с палками	53,
23.	Скользкий шаг без палок и с палками	55,56
24.	Подъемы и спуски с небольших склонов	57,58
26.	Передвижение на лыжах до 4 км	7,8
27.	Комплекс упражнений на развитие силы	6
28.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	50,51,54
29.	Комплекс упражнений для профилактики обморожений	49
30.	Ловля и передача мяча на месте	7,8
31.	Ведение мяча на месте	18
32.	Упражнения на развитие реакции	19
33.	Упражнения на развитие быстроты	20
34.	Упражнения на развитие ловкости	7,8
35.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	67

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>58</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	16
1.3	Спортивные игры	12

1.4	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.5	Лыжная подготовка	16
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>10</b>
2.1	Спортивные игры	6
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	2
2.3	Лыжная подготовка	4

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА  
для **7** КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	17	9			8
3	Спортивные игры	17		9		8
4	Гимнастика с элементами акробатики	14		14		
5	Лыжная подготовка	20			20	
	Всего часов:	68	18	14	20	16

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>	18		
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	9		
1	1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2 мин.	1		
2	2	Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м.	1		
3	3	Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м.	1		
4	4	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м	1		
5	5	Бег 30 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность.	1		
6	6	Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс до 15 минут	1		
7	7	Учет - метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 40 м.	1		
8	8	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания.	1		
9	9	Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений	1		
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	9		
10	1	Техника безопасности во время занятий спорт. играми. Стойка игрока в			

		волейболе.	1		
11	2	Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1		
12	3	Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте.	1		
13	4	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1		
14	5	Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		
15	6	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом.	1		
16	7	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1		
17	8	Нижняя прямая подача Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1		
18	9	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Итоги успеваемости четверти.	1		
		<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>14</b>		
		<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>14</b>		
19	1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения.	1		
20	2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1		
21	3	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
22	4	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полуспагат (д)	1		
23	5	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д)	1		
24	6	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	1		
25	7	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)	1		
26	8	Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах.	1		
27	9	Передвижение в висе, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д)	1		
28	10	Передвижение по гимнастической скамейке.	1		
29	11	Акробатические упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!».	1		
30	12	Разучивание акробатической комбинации (М-кувырок в стойку на	1		

		лопатках; перекладина; Д- опорный прыжок)			
31	13	Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1		
32	14	Упражнения в равновесии. Прыжки на длинной скакалке.	1		
		<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>20</b>		
		<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>20</b>		
33	1	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1		
34	2	Скользкий шаг без палок и с палками.	1		
35	3	Попеременный двухшажный ход	1		
36	4	Повороты переступанием в движении	1		
37	5	Скользкий шаг без палок и с палками	1		
38	6	Одновременный двухшажный ход	1		
39	7	Совершенствовать технику лыжных ходов. Повороты переступанием в движении	1		
40	8	Совершенствовать технику лыжных ходов. Подъем «полуелочкой»	1		
41	9	Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход	1		
42	10	Торможение и поворот упором. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1		
43	11	Одновременный одношажный ход Повороты на спуске плугом.	1		
44	12	Одновременный одношажный ход. Пройти до 3 км в медленном темпе.	1		
45	13	Подъем в гору скользким шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1		
46	14	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1		
47	15	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1		
48	16	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 100м.	1		
49	17	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	1		
50	18	Поворот на месте махом.	1		
51	19	НРК.Подвижные игры	1		
52	20	НРК.Подвижные игры	1		
		<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>16</b>		
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>8</b>		
53	1	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1		
54	2	Остановка мяча прыжком и в шаге. Игра «Мяч капитану».	1		
55	3	Передача двумя руками от груди в движении в парах.	1		

56	4	Передачи мяча в тройках с перемещением	1		
57	5	Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч»	1		
58	6	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.	1		
59	7	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1		
60	8	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1		
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА</b>	<b>8</b>		
61	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	1		
62	2	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»	1		
63	3	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Игра «Перестрелка».	1		
64	4	Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1		
65	5	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1		
66	6	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	1		
67	7	Подтягивание. Бег 1500 м.	1		
68	8	Легкоатлетическая полоса препятствий. Итоги за год.	1		

## УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

### **По основам знаний.**

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

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

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

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

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко,



наблюдается некоторая скованность движений.

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

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

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

#### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

(Приложение 1)

№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	1		
2	Эстафеты с предметами.	1		
3	Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток	1		
4	Преодоление полосы препятствий.	1		
5	Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий	1		
6	Работа по карточкам (акробатика)	1		
7	Комплексы упражнений для коррекции фигуры с учетом индивидуальных возможностей	1		
8	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	1		
9	Измерение ЧСС во время занятий.	1		
10	Упражнения с гимнастической палкой на осанку	1		
11	Игра «Выталкивание из круга»	1		

12	Игра «Перетягивание в парах»	1		
13	Упражнения с гимнастической палкой на осанку	1		
14	Ловля и передача мяча в парах.	1		
15	Игра «Мяч капитану», «Перестрелка»	1		
16	Передача мяча в движении	1		
17	Игра «Борьба за мяч».	1		
18	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
19	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	1		
20	Передача мяча в движении	1		
21	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	1		
22	Передача двумя руками от груди в движении в парах.	1		
23	Передачи мяча в тройках с перемещением	1		
24	Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч»	1		

## Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры 8 классы

**Количество часов:**

- ✓ На учебный год: 68
- ✓ В неделю: 2

	Практика	Вид спорта
1 четверть	18	легкая атлетика, спортигры
2 четверть	14	гимнастика
3 четверть	20	лыжная подготовка
4 четверть	16	спортигры, легкая атлетика
Итого	68	

**Планирование составлено на основе:**

- Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г).

**Учебник:** Лях, В. И. Физкультура: 5 -9 кл. – М.: Просвещение, 2010 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **68 ч** в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Углубленный	Авторская	8 классы	2	Лях В.И.; Зданевич А.А. Физкультура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению

учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия (Приложение 1) и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

#### ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/№	Тема беседы	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,28,49,
2.	Дыхание во время выполнения физических упражнений	10,20,54,
3.	Питание и питьевой режим	12,21,55,
4.	Двигательный режим	11,22,56,
5.	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки	13,23,57,
6.	Режим дня школьника	24,58,
7.	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека	29,42,48
8.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями	14,25,59,
9.	Основные причины травматизма	15,26,60,
10.	Личная гигиена	4,27,
11.	Реакция организма на различные физические нагрузки	5,32,61,
12.	Значение ЗОЖ для здоровья человека	6,
13.	Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы	7,
14.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника	33,43,51,68
15.	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП	8,,44,62,
	Основные формы занятий физической культурой	16,,45,63,
	Самостроховка при выполнении упражнений	50,64,
16.	Профилактика простуды, плоскостопия и близорукости	52,65,
17.	Поведение в экстремальных ситуациях	17,36,46
18.	Элементы самомассажа, массажа	18,37,47
19.	Основы психомышечной тренировки	53,66,
20.	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита	19,38,68 ,
21.	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления	30,39,67,
22.	Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн	31,40,
23.	Признаки различной степени утомления	9,41,66,
24.	Звезды советского и российского спорта	67,
25.	Первая помощь при травмах	3,34
26.	Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба)	2,35
27.		
28.		

#### ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№	Виды домашнего задания	На каком уроке
1.	Комплекс утренней гимнастики	1,2,21,49
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	11,22,43,44,68,
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	12,23,45,67 ,
4.	Комплекс упражнений на профилактику зрения	13,24,46,66,
5.	Упражнения на снятие усталости	14,25,47,64,65
6.	Равномерный бег	3,5,10
7.	Прыжки со скакалкой	4,6,7,26,41,42,48,62,63
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	15,27,68,
9.	Специальные дыхательные упражнения	16,59,60,66
10.	Способы самоконтроля ( масса, ЧСС )	17,61
11.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	9

12.	Метания в горизонтальную цель	9
13.	Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия	3,5
14.	Броски легких предметов на дальность и цель	8,9
15.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	28,29
16.	Комплекс упражнений на развитие координации	30,31
17.	Приседания на одной ноге	32,33
	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	34,35
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	36,37
18.	Танцевальные шаги	38,39
19.	Акробатические упражнения	40
20.	Ступающий шаг без палок и с палками	52,
21.	Скользкий шаг без палок и с палками	53,
22.	Подъемы и спуски с небольших склонов	55,56
23.	Передвижение на лыжах до 4 км	57,58
24.	Комплекс упражнений на развитие силы	7,8
26.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	6
27.	Комплекс упражнений для профилактики обморожений	50,51,54
28.	Ловля и передача мяча на месте	81
29.	Ведение мяча на месте	9,
30.	Упражнения на развитие реакции	18
31.	Упражнения на развитие быстроты	19
32.	Упражнения на развитие ловкости	20,
33.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	7,

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>58</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	16
1.3	Спортивные игры	12
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.5	Лыжная подготовка	16
		<b>10</b>
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>6</b>
2.1	Спортивные игры	2
2.2	Лыжная подготовка	4

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 8 КЛАССА**

п/п №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
<b>1</b>	Основы знаний		В процессе урока			
<b>2</b>	Легкая атлетика	17	9			8
<b>3</b>	Подвижные игры с элементами спортивных игр	17		9		8
<b>4</b>	Гимнастика с элементами акробатики	14		14		
<b>6</b>	Лыжная подготовка	20			20	
	Всего часов:	<b>68</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>16</b>

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс**

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
-------	---------	-----------------------------	--------------	-----------------	------------

<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>			18		
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>			9		
1	1	Правила безопасности на уроках л/а. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин.	1		
2	2	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Учет - бег 30м. Бег 4мин.	1		
3	3	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Учет - прыжок в длину с места. Бег 5мин. с ускорениями.	1		
4	4	Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50 – 60 м.	1		
5	5	Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м.	1		
6	6	Повторить технику прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 80 м.	1		
7	7	Повторить технику метания мяча с разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 8мин. с ускорениями до 100м.	1		
8	8	Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учёт в беге на 60м. Бег до 9мин. с ускорениями по 80 – 100м.	1		
9	9	Прыжок в длину с разбега – учёт результата. Учёт техники метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин.	1		
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>			9		
10	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	1		
11	2	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	1		
12	3	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	1		
13	4	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	1		
14	5	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.	1		
15	6	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать	1		

		технику приёма мяча снизу и передачи сверху.			
16	7	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	1		
17	8	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,	1		
18	9	Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Итоги четверти.	1		
		<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>14</b>		
		<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>14</b>		
19	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1		
20	2	Кувьрки вперед и назад.	1		
21	3	Лазанье по канату в три приема.	1		
22	4	Кувьрок назад в стойку ноги врозь, длинный кувьрок (Ю); два кувьрка вперед слитно (Д).	1		
23	5	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		
24	6	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1		
25	7	Лазанье по канату	1		
26	8	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		
27	9	Акробатические упражнения	1		
28	10	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1		
29	11	Акробатическая комбинация	1		
30	12	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1		
31	13	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	1		
32	14	Учёт техники длинного кувьрка вперед, кувьрка назад в полушпагат.	1		
		<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>20</b>		
		<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>20</b>		
33	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1		
34	2	Скользющий шаг без палок и с палками	1		
35	3	Попеременный двухшажный ход	1		
36	4	Повороты переступанием в движении	1		
37	5	Подъем в гору скользющим шагом	1		
38	6	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		

39	7	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
40	8	Подъем «полуелочкой» Коньковый ход	1		
41	9	Торможение и поворот упором	1		
42	10	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1		
43	11	Одновременные ходы Попеременный двухшажный ход	1		
44	12	Прохождение дистанции до 4,5км Торможение и поворот упором .	1		
45	13	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	1		
46	14	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
47	15	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	1		
48	16	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
49	17	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
50	18	Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км	1		
51	19	НРК.Игры	1		
52	20	НРК.Игры	1		
		<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>16</b>		
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>8</b>		
53	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1		
54	2	Передачи мяча в тройках с перемещением	1		
55	3	Броски мяча после ведения.	1		
56	4	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4.	1		
57	5	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1		
58	6	Учебная игра в баскетбол.	1		
59	7	Передачи мяча во встречных колоннах.	1		
60	8	Прием мяча снизу после подачи.	1		
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>8</b>		
61	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1		
62	2	Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.	1		
63	3	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1		
64	4	Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1		
65	5	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	1		
66	6	Упражнения в парах на	1		

		сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.			
67	7	Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	1		
68	8	Легкоатлетическая полоса препятствий. Итоги за год.	1		

### **ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

#### **По основам знаний.**

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

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

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

#### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

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

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

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

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

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

#### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен



принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

(Приложение 1)

№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	1		
2	Эстафеты с предметами.	1		
3	Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток	1		
4	Преодоление полосы препятствий.	1		
5	Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий	1		
6	Работа по карточкам (акробатика)	1		
7	Комплексы упражнений для коррекции фигуры с учетом индивидуальных возможностей	1		
8	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	1		
9	Измерение ЧСС во время занятий.	1		
10	Упражнения с гимнастической палкой на осанку	1		
11	Игра «Выталкивание из круга»	1		
12	Игра «Перетягивание в парах»	1		
13	Упражнения с гимнастической палкой на осанку	1		
14	Ловля и передача мяча в парах.	1		
15	Игра «Мяч капитану», «Перестрелка»	1		
16	Передача мяча в движении	1		
17	Игра «Борьба за мяч».	1		
18	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
19	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	1		
20	Передача мяча в движении	1		
21	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	1		
22	Передача двумя руками от груди в движении в парах.	1		
23	Передачи мяча в тройках с перемещением	1		
24	Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч»	1		

# Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры

## 9 класс

Количество часов:

✓ На учебный год: 70

✓ В неделю: 2

	Практика	Вид спорта
1 четверть	18	легкая атлетика, спортигры
2 четверть	14	гимнастика
3 четверть	20	лыжная подготовка
4 четверть	18	спортигры, легкая атлетика
Итого	70	

**Планирование составлено на основе:**

- Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г).

**Учебник:** Лях, В. И. Физкультура: 5 -9 кл. – М.: Просвещение, 2010 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **70 ч** в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
	Авторская	9 классы	2	Лях В.И.; Зданевич А.А. Физкультура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия (Приложение 1) и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

### ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/п №	Тема беседы	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,19,33,53
2.	Питание и питьевой режим	7,26,50,54
3.	Двигательный режим	4,27,51,70
4.	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки	8,28,52
5.	Режим дня школьника	2,29,55
6.	Влияние физических упражнений на развитие телосложения	9,30,56
7.	Реакция организма на различные физические нагрузки	5,31,57
8.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника	10,32,58
9.	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП	
	Развитие физических качеств	11,34,59
10	Основные формы занятий физической культурой	12,35,60
11	Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма	13,36,61
12	Врачебный контроль за занимающимися физкультурой	14,37,67
13	Основные причины травматизма	15,38,63
14	Одежда и обувь	16,39,64,69

15	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления	6,40,65
16	Первая помощь при травмах	17,41,66
17	Поддержание репродуктивной функции человека средствами физкультуры	18,42,67
18	Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы	20,43,68
19	Значение ЗОЖ	
19	Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба)	21,44
	Дневник самоконтроля	
20	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита	22,45
21	Признаки различной степени утомления, что делать при их появлении	3,46
22		23,47
23		24,48
24		25,49

#### ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	Виды домашнего задания	На каком уроке
1.	Комплекс утренней гимнастики	1,53
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	2,54
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	12,55
4.	Комплекс упражнений на профилактику близорукости	13,56
5.	Упражнения на снятие усталости	3,37,50
6.	Равномерный бег, ускорения	4,7,66,70
7.	Прыжки со скакалкой	11,30,63,69
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	17,48
9.	Специальные дыхательные упражнения	18,40,49
10.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	5,47,64
11.	Броски легких предметов на дальность и цель	6,65
12.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	19,26
13.	Комплекс упражнений на развитие координации	20,27
14.	Приседания на одной ноге	21,28
15.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	22,29
16.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	23,41,68
17.	Акробатические упражнения	24,31
18.	Скользкий шаг без палок и с палками	33,34,42
19.	Подъемы и спуски с небольших склонов	35,36,43,52
20.	Передвижение на лыжах до 4,5 км	39,44,51
21.	Комплекс упражнений на развитие силы	25,32,45
22.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	38,46,67
23.	Ловля и передача мяча на месте	8,58
24.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока	9,57
26.	Упражнения на развитие реакции	10,59
27.	Упражнения на развитие быстроты	15,60
28.	Упражнения на развитие ловкости	16,61
29.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	14,62

#### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>60</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	16
1.3	Спортивные игры	14
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.5	Лыжная подготовка	18
		<b>10</b>
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>6</b>
2.1	Спортивные игры	2
2.2	Лыжная подготовка	4

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА  
для **9** КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	17	9			8
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	19		9		10
4	Гимнастика с элементами акробатики	14		14		
6	Лыжная подготовка	20			20	
	Всего часов:	70	18	14	20	18

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>	18		
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	9		
1	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2мин.	1		
2	2	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Учить эстафетному бегу с передачей палочки. Бег 3мин.	1		
3	3	Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Закрепить эстафетный бег. Бег 30м - учет. Бег 4мин.	1		
4	4	Низкий старт с преследованием. Совершенствовать эстафетный бег. Учет -прыжок в длину с места. Медленный бег 5мин.	1		
5	5	Повторить прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 60м. Повторить передачу эстафеты. Бег 6мин с ускорениями до 80м.	1		
6	6	Прыжок в длину с разбега. Повторить метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7мин с 2-3 ускорениями по 80м.	1		
7	7	Совершенствовать технику прыжка в длину и метание мяча с разбега. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин.	1		
8	8	Прыжковые упражнения. Совершенствовать метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 м.	1		
9	9	Учёт освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин.	1		
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	9		
10	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	1		

11	2	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	1		
12	3	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	1		
13	4	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.	1		
14	5	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.	1		
15	6	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	1		
16	7	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,	1		
17	8	Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».	1		
18	9	Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Итоги четверти.	1		
		<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>14</b>		
		<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>14</b>		
19	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1		
20	2	Кувырки вперед и назад.	1		
21	3	Лазанье по канату в три приема.	1		
22	4	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	1		
23	5	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		
24	6	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1		
25	7	Лазанье по канату	1		
26	8	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		
27	9	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1		
28	10	Акробатическая комбинация	1		
29	11	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1		
30	12	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	1		
31	13	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	1		
32	14	Учёт техники длинного кувырка вперед, кувырка назад в полушаг.	1		
		<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>20</b>		
		<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И</b>	<b>20</b>		

ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ					
33	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1		
34	2	Скользкий шаг без палок и с палками	1		
35	3	Попеременный двухшажный ход	1		
36	4	Повороты переступанием в движении	1		
37	5	Подъем в гору скользким шагом	1		
38	6	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
39	7	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
40	8	Торможение и поворот упором Дистанция 5 км	1		
41	9	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1		
42	10	Одновременные ходы Попеременный двухшажный ход	1		
43	11	Прохождение дистанции до 5км Торможение и поворот упором .	1		
44	12	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	1		
45	13	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
46	14	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1		
47	15	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	1		
48	16	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
49	17	Торможение и поворот упором	1		
50	18	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
51	19	НРК.Подвижные игры	1		
52	20	НРК, Подвижные игры	1		
		<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>18</b>		
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>10</b>		
53	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1		
54	2	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину	1		
55	3	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1		
56	4	Учебная игра в баскетбол.	1		
57	5	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1		
58	6	Верхняя и нижняя передачи .	1		

		Учебная игра в баскетбол.			
59	7	Учебная игра в баскетбол.	1		
60	8	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу после подачи.	1		
61	9	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1		
62	10	Учебная игра в волейбол	1		
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>8</b>		
63	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин	1		
64	2	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1		
65	3	Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1		
66	4	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	1		
67	5	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	1		
68	6	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.	1		
69	7	Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	1		
70	8	Легкоатлетическая полоса препятствий. Итоги за год.	1		

### ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

#### По основам знаний.

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

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

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

#### По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

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

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

#### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

(Приложение 1)

№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Элементы единоборств.	1		
2	Стойки и передвижение в стойке.	1		
3	Захваты рук и туловища (м), акробатические упражнения (д).	1		
4	Игра «Выталкивание из круга»	1		
5	Борьба за предмет(м), акробатика (д)	1		
6	Игра «Перетягивание в парах»	1		
7	Игра «Выталкивание из круга»	1		
8	Борьба за предмет(м), акробатика (д)	1		
9	Игра «Перетягивание в парах»	1		
10	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая	1		



	восьмерка)			
11	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1		
12	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину	1		
13	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1		
14	Учебная игра в баскетбол.	1		
15	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1		
16	Верхняя и нижняя передачи . Учебная игра в баскетбол.	1		
17	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу после подачи.	1		
18	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1		
19	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1		
20	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1		
21	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	1		
22	Игра в нападении в зоне 3 Игра по упрощенным правилам.	1		
23	Учебная игра в волейбол.	1		
24	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	1		