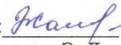
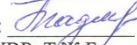


МБОУ «Верхне-Торейская СОШ имени Н.Д.Гендуновой»

Рассмотрено: 
Рук. МО Жамцуева Э. Д.
Протокол № 1 от
«4.08» 2022 г.

Согласовано: 
Зам. дир. по УВР: Т.Ж.Бадмаева.
«4.08» 2022 г.

Утверждаю: 
Директор шк Б.М.Цыденов
Приказ № 59 от
«18.08» 2022 г.



Рабочая программа

Предмет: Физическая культура

Класс: 7

Количество часов: 102

Тип программы: общеобразовательный

ФИО учителя: Эрдынеев Б. Д.

с. Верхний-Торей
2022- 2023 учебный год

МБОУ «Верхне-Торейская СОШ имени Н.Д.Гендуновой»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 6 классов.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич М.:Просвещение, 2010г.).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

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.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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, накоплении

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.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

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 долгую 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.

Предметные результаты освоения физической культуры

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 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, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.

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.

Содержание предмета, описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы основной школы отводится 340 ч, из расчета 2 ч в неделю с V по IX класс. На преподавание в 6 классе отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры (волейбол)	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	14
1.5	Лыжная подготовка	14
2	Вариативная часть	18
2.1	Баскетбол	6
	Итого	68

Планирование е программного материала по физической культуре в 6 классе по четвертям

I четверть – уроки № 1-8 - легкая атлетика, уроки №9-17- волейбол;

II четверть –уроки № 18- 34гимнастика;

III четверть -уроки № 35- 46 - лыжная подготовка,уроки № 46-54 – волейбол;

IV- четверть - уроки № 54 – 60 - баскетбол, уроки № 60 - 68 - легкая атлетика.

Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года

Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

Количество контрольных уроков

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	За год
6	1	2	2	1	6

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.	10,0	10,6	10,8	10,4	10,8	11,2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	200	165	145	190	155	135
Выносливость	Бег 2000 м, мин.	10,30			14,00		
Координационные	Челночный бег 3х10м, с	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	10	6	2	16	9	5
Силовые	Подтягивание, количество раз	7	4	1	20	11	4

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
Легкая атлетика (8часов)					
1.	История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м	1нед сент		Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
2	Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	1нед сент		Ходьба и бег; выполнение строевых упражнений; бег на скорость.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
3	Скоростной бег до 40м Тестирование 3х10	2 нед сент		Ходьба и бег; выполнение строевых упражнений; бег на скорость. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
4	Тестирование прыжков в длину с места.	2 нед сент		Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
5	Подтягивание в висе на перекладине.	3 нед сент		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. П/игра «Перемена мест».	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
6.	Метание малого мяча	3 нед		Метание теннисного мяча на	Личностные результаты: Владение навыками

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
		сент		дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
7	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	4 нед сент		Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
8	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	4 нед сент		Метание мяча на дальность. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
Спортивные игры. Волейбол (8 часов)					
9	Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения.	1недо кт		Комплекс ОРУ, прыжки, бег, ходьба, упражнения с мячом, подвижные игры, эстафеты.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
10	Техника стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1недо кт		ОРУ с мячом. Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
11	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	2недо кт		Повторить правила техники безопасности на занятиях по спортивным играм (волейбол).	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
12	Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	2недо кт		ОРУ с мячом. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
13	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	3недо кт		Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
14	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	3недо кт		Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в парах через зону.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
15	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	4 недок т		Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
16	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. Тестирование – прыжок в длину с места.	4 недо- к т		Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. Повторить нижнюю прямую подачу мяча. Тестирование – прыжок в длину с места. Повторить нижнюю прямую подачу мяча.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
Гимнастика (18 часов)					
17	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения	5 недо- к т		Разучить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов, вис лежа, вис присев (д.).	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
18	Строевые упражнения Подъем переворотом в упор. Подтягивание	5 недо- к т		Разучить подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.) Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
19	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой.	Знед- но ябр		Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
20	Подъем переворотом в упор. Развитие силовых способнос-	3 недо- но ябр		Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на мес-те, подъем переворотом в упор, сед	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
	тей.			ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой.	физические упражнения по их функциональной направленности
21	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты.	4нед нояб		Повторить подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
22	Оценка техники выполнения упражненийПодъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягива-ния в висе.	4нед нояб		Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Оценка техники выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
23	Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	5нед нояб		Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
24	Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения	5нед нояб		Повторить прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Провести эстафеты, уп-	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
				ражнения на гимнастической скамейке.	физические упражнения по их функциональной направленности
25	Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.	1нед дек		Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
26	Прыжок ноги врозь. Эстафеты.	1нед дек		Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
27	Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения	2нед дек		Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
28	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку).	2нед дек		Оценить выполнение техники прыжка ноги врозь Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
Акробатика. Лазанье (6 часов).					
29	Акробатика. Кувырки	3нед		Повторить кувырки вперед, назад,	Личностные результаты: Владение навыками

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
	вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	дек		стойка на лопатках. Составление комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом.	выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
30	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в три приема.	3нед дек		Совершенство-вать два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
31	Лазание по канату в два приема. Игра «Не дай обручу упасть».	4нед дек		Обучение лазанию по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
32	Комбинация из разученных приемов. ОРУ с мячом.	4нед дек		Научиться составлять комбинацию из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
33	Совершенствование комбинации из разученных элементов.	4нед дек		Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
34	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату.	4нед дек		Научиться выполнять два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметом. Лазание по канату в три приема на расстояние.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
Лыжная подготовка (14 часов). Классические ходы. Спуски и подъемы.					
35	Техника одновременного двушажного хода.	3нед нв		ТБ на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
36	История лыжного спорта. Техника одновременного двушажного хода	3нед нв		ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
37	Подъёмы и спуски.	4нед нв		ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
38	Обучение технике подъема «полуёлочкой».	4нед нв		ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. Эстафета.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
39	Повороты на месте.	5нед янв		ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. Эстафета.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
40	Прохождение дистанции до 3000 метров.	5нед янв		Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
41	Обучение торможения «плугом».	1недф евр		Техника торможения «плугом».	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
42	Прохождение дистанции до 3500 метров.	1недф евр		Прохождение дистанции. Развитие выносливости	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
43	Техника поворотов переступанием.	2 недфе вр		Игры на воздухе, зимние эстафеты, лыжные гонки.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
44	Повторение техники подъёмов, спусков, торможений.	2 недфе вр		Комплекс ОРУ, подвижные игры, эстафеты.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
45	Закрепление техники подъёмов, спусков, торможений.	3недф евр		Комплекс ОРУ, подвижные игры, эстафеты.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
46	Повторение пройденных ранее ходов.	3недф евр		Игры на воздухе, зимние эстафеты, лыжные гонки	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
Коньковый ход-2(часа)					
47	Обучение технике конькового хода (свободный стиль.)	4недф евр		Обучение технике конькового хода (свободный стиль.) Развитие скоростной выносливости – 2-3 раза по 500 м	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
48	Совершенствование техники конькового хода. Сдача текущих задолженностей.	4 недфе вр		Совершенствование техники конькового хода. Сдача текущих задолженностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
Спортивные игры. Волейбол -6 (часов)					
49	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.	1 недма рта		Разучить прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Повторить стойки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
50	Прямой нападающий удар после	1 нед марта		Разучить прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
	подбрасывания мяча партнером.			партнером. Игра по упрощенным правилам.	Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
51	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	2нед марта		Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча в заданную зону.	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
52	Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Игра по упрощенным правилам	2нед марта		Совершенство-вать прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Игра по упрощенным правилам	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
53	Прямой нападаю-щий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	3нед марта		Совершенство-вать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
54	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Позиционное нападение (6-0).	3 нед марта		Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Разучить позиционное нападение (6-0).	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
Спортивные игры.Баскетбол-6(часов)					
55	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм..Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.	1неда пр		Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу.. Выполнение сочетания приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
56	Баскетбол. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	1 недап р		Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
57	Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол	2неда пр		Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
58	Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	2 недап р		Разучить вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
59	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	3неда пр		Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол	. Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
60	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	3неда пр		Разучить нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
Легкая атлетика-8(часов)					
61	Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности.	4нед апр		Напомнить ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Выполнить бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые упражнения.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
62	Смешанные передвижения: мальчики до 3500 метров, девочки до 2500 метров.	4неда р		ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
63	Кросс до 20 минут.	1 нед мая		Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности.	. Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
64	Тестирование бега мальчики-1000 метров, девочки-1000 метров.	1 нед мая		ОРУ упражнения. Развитие выносливости.с предметами. Беговые	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
65	Техника прыжка в высоту способом	2нед мая		Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
	«перешагивание»			силовых способностей и прыгучести.	Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
66	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	2нед мая		Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
67	Метания мяча на дальность 5-6 метров.	3нед мая		Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие координации и ловкости	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
68	Повторение пройденного материала.	4 нед мая		ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие координационных способностей.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

Учебники:

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Пособия для учащихся:

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

Пособия для учителя:

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.
- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).
- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.
- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.
- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.
- Журнал « Спорт в школе»
- Журнал «Физическая культура в школе».
- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

Нормативные документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

Сайты

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная

версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

Материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Технические средства:

- аудиоцентр

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.

Лист коррекции

Лист коррекции

Резервные уроки вместо лыжной подготовки при t ниже 12 градусов

№ п/п	Тема урока	Дата проведения
1	Баскетбол. Броски и ведение мяча с сопротивлением.	
2	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	
3	Игра Американка	
4	Кто больше попадает	
5	Взаимодействие игроков защите и нападении 2х2	
6	Общая физическая подготовка.	
7	ОФП. Метание набивного мяча на дальность.	
8	Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества.	
9	Волейбол. Мини-игра	
10	Волейбол. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	
11	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	
12	Волейбол. Кол-во передач в парах	

