

МБОУ Васильсурская средняя школа

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель	Заместитель	Директор
ШМО:	директора	_____Д.
Протокол № 1	по УВР:	Г. Толобов
от	«31» августа	Приказ № 101
«31» августа	2017 г.	- ОД
2017 г.		от 31.08.2017г

**Рабочая программа
по физической культуре**

5 класс

**Учитель: Алюкова Светлана
Никоновна**

р. п. Васильсурск

2017

Рабочая программа разработана с учётом федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету, примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», авторской программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев, (сборник Рабочие программы. Физическая культура . 5 – 9 классы: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012. – с. 23 - 45 и количества часов, 3 час в неделю 105 часов в год, на основе учебного плана образовательного учреждения.

Изучение физической культуры в основной школе направлено достижение следующей **цели**: формирование физической культуры личности учащегося посредством освоения основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Для усвоения основных знаний применяются **следующие формы, методы и технологии обучения**:

Освоения и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами.

Для развития двигательных способностей использую следующие **методы**: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, неопределённых усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод.

Формы организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, непрерывного упражнения, в основной – групповая и индивидуальная.

Образовательная технология:

лично – ориентированное обучение, информационно – коммуникационные технологии, системно – деятельностный подход.

Оценивание деятельности учащихся проводится направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;

- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности

Требования к уровню подготовки выпускников 5 класса

Физические качества	Физические упражнения	мальчики	девочки
Быстрота	Бег 60м с низкого старта, с	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	24
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Кроссовый бег на 2км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2км, мин	16.30	21.00
		10.30	-
	Бег на 2000м, мин	-	5.40
	Бег на 1000м, мин		
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	-
	Челночный бег 3*10м, с	8,2	8,8

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

Критерии оценивания различных видов работ.

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

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

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

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

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

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

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

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

Личностные и метапредметные результаты обучения будут формироваться в течение учебного года на каждом уроке. Оценка достижений, согласно основной образовательной программы школы, будет отслеживаться в форме тестирования в начале и конце учебного года. В 5 классе будет осуществляться мониторинг метапредметных результатов регулятивных УУД в области определения цели учебной деятельности.

УМК :

1. Учебник по физической культуре 5 класс, под ред.А.П. Матвеев 2013г.

Планируемые образовательные результаты обучающихся.

На конец 5 класса ученик научится и получит возможность научиться :

Личностные результаты обучения:

- 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.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- 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.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Предметные результаты обучения:

- владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- 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.

Метапредметными результатами обучения курса «Физическая культура» является (УУД).

Регулятивные УУД:

- 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.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Годовой план - график распределения учебного материала для 5 класса

№ п/ п	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть			2 четверть	
1	Основы знаний		В пр				
2	Лёгкая атлетика	21	9				
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	23		9		7	
4	Баскетбол	15					
5	Волейбол	22	9				
6	Гимнастика с элементами акробатики	14				14	
7	Лыжная подготовка	10					
	Всего часов	105	27			21	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5 КЛАСС

№ уро ка	Тема урока	Элементы содержания	Требования к обучающимся
Легкая атлетика (9 ч)+физкультурно-оздоровительная			
Планируемые результаты освоения раздела. Предметные: - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на народы - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) в различных изменяющихся внешних условиях; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений Метапредметные. Регулятивные УУД: - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими			

оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; • Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки Познавательные УУД: • Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причинно-следственные связи. • Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. Коммуникативные УУД: • Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом и т.д.)			
1	Техника безопасности История легкой атлетики.	Личная гигиена. Бег на длинные дистанции	Должны иметь представление о правилах поведения на занятиях физическим воспитанием и на спортивном занятии
2	Беговые упражнения	Бег с ускорением от 30 до 40 м прыжки в длину.	Знать правила бега
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Олимпийские игры древности. Миф о зарождении Олимпийских игр	
4	Беговые упражнения	Бег на результат 60м. Метание мяча с места.	выполнять бег на результат Знать технику бега
5	Прыжковые упражнения	Прыжки в длину с разбега метание мяча	выполнять технику прыжков с разбега.
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическая культура и физическое развитие человека. Основные показатели	
7	Развитие скоростных способностей	Бег на длинные дистанции. Метание мяча	знать технику бега
8	Метание малого мяча	Метание теннисного мяча на дальность с места и 4-5 шагов. Метание мяча в цель. Прыжки в длину.	Знать технику метания на дальность
9	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Осанка как показатель физического развития человека	
10	Развитие выносливости	Бег на короткие дистанции и метание мяча.	Знать технику бега
11	Прыжковые упражнения	Прыжки в длину. Бег на длинные дистанции.	Выполнение упражнений
12	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	

13	Метание малого мяча	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.	Знать технику мяча.
Волейбол (9 ч) + физкультурно-оздоровительная деятельность			
Планируемые результаты освоения раздела. Предметные: • владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональности базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений. Метапредметные. Регулятивные УУД: • владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими видов деятельности, излагать их содержание; • владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы решения учебной задачи с партнерами во время учебной и игровой деятельности. • Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. Познавательные УУД: • Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причинно-следственные связи. • Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для построения классификации на основе дихотомического деления (на основе отрицания). • Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. Коммуникативные УУД: • Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться и т.д.)			
14	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Как проводить самостоятельные занятия физических упражнений.	
15	Освоение техники приема и передачи мяча.	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Правила игры	Демонстрировать
16	Освоение техники приема и передачи мяча.	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Правила игры	Демонстрировать
17	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Оздоровительная гимнастика, и ее значение в жизни человека	
18	Освоение техники приема и передачи мяча.	Прием и передача мяча сверху и снизу игра по упрощенным правилам.	Демонстрировать
19	Освоение техники приема и передачи мяча.	Прием и передача мяча, нижняя прямая задача.	Демонстрировать
20	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическая нагрузка и особенности ее дозирования.	
21	Освоение техники приема и передачи мяча.	Прием и передача мяча. Нижняя подача учебная игра.	Демонстрировать
22	Освоение техники приема и передачи мяча.	Прием и передача мяча. Нижняя подача учебная игра.	Демонстрировать

23	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Составление и оформление конспектов занятий, оздоровительной физической культурой.	
24	Освоение техники приема и передачи мяча.	Прием и передача мяча. Подача. Игра по упрощенным правилам.	Демонстрировать
25	Освоение техники приема и передачи мяча.	Прием и передача мяча. Подача. Игра по упрощенным правилам.	Демонстрировать
26	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Самонаблюдение и самоконтроль, его цели, назначение и основное содержание.	
27	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей.	Комбинация из освоенных элементов: передача, подача, прием	Владеть в совершенстве техникой приема и передачи мяча.
Гимнастика (14 ч) + физкультурно-оздоровительная деятельность			

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на развитие народов
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими участников занятий по физическому воспитанию, оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки
- В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причинно-следственные связи
- Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для построения классификации на основе дихотомического деления (на основе отрицания).
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом и т.д.)

28	Организирующие команды и приемы.	Техника безопасности на уроки гимнастики. Акробатика кувырок вперед.	Различать строевые упражнения, выполнять строевые упражнения.
29	Организирующие команды и приемы.	Акробатика. Физические упражнения для ритмической гимнастики.	Различать строевые упражнения, выполнять строевые упражнения.
30	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий, направленная на укрепление здоровья.	
31	Акробатические упражнения и комбинация.	Акробатика. Кувырок назад из упора присев. Ритмическая гимнастика.	Описывание технических упражнений.
32	Акробатические упражнения и комбинация.	Акробатика. Кувырок назад из упора присев. Ритмическая гимнастика.	Описывание технических упражнений.
33	Физкультурно-оздоровительная направленность.	Самостоятельные занятия ф.к. с оздоровительной направленностью	
34	Акробатические упражнения и комбинация.	Акробатика. Кувырок назад и стойки на лопатках полушпагат. Ритмическая гимнастика	Описывание технических упражнений.
35	Акробатические упражнения и комбинация.	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Акробатические упражнения.	Описывать технические упражнения О.Р.У.
36	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Развитие гибкости.	
37	Опорный прыжок. Акробатические упражнения.	Акробатические упражнения. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	Описывать технические упражнения.
38	Опорный прыжок. Акробатические упражнения.	Акробатические упражнения. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	Описывать технические упражнения.
39	Физкультурно-оздоровительная направленность.	Гибкость как физическое качество.	
40	Акробатика. Комбинация на гимнастическом бревне.	Акробатика. Ритмическая гимнастика упражнение на равновесие.	Описывать технические упражнения.
41	Акробатика. Комбинация на гимнастическом скамейке.	Акробатика. Ритмическая гимнастика упражнение на равновесие.	Описывать технические упражнения.
42	Физкультурно-оздоровительная направленность.	Роль и значение развитие гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека.	
43	Развитие силовых способностей.	Лазанье по канату. Опорный прыжок. Ритмическая гимнастика.	Описывать технические упражнения.
44	Упражнение на равновесии	Упражнение на гимнастическом бревне. Акробатика	Описывать технические упражнения.
45	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Техника выполнения упражнений для развития гибкости.	
46	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Опорный прыжок. Акробатика. Лазанье по канату	Используют упражнения.
47	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Опорный прыжок. Акробатика. Лазанье по канату	Используют упражнения.

48	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Развитие координации движений	
Лыжная подготовка (10 ч) + физкультурно-оздоровительная деятельность			
Планируемые результаты освоения раздела.			
Предметные:			
- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на народы - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) в различных изменяющихся внешних условиях; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений			
Метапредметные.			
Регулятивные УУД:			
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных направлений, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки			
Познавательные УУД:			
Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.			
Коммуникативные УУД:			
Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом и т.д.)			
49	Требования к технике безопасности.	История лыжного спорта. Основные правила соревнований.	Соблюдать правила безопасности.
50	Освоение техники лыжных ходов.	Попеременный двухшажный ход.	Уметь описывать технику лыжных ходов.
51	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Координация – как физическое качество.	
52	Освоение техники лыжных ходов.	Спуск. Попеременный двухшажный ход. Подъем.	Уметь описывать технику лыжных ходов
53	Освоение техники лыжных ходов.	Спуск. Подъем. Одновременный бесшажный ход. Преодоление бугров и впадин.	Уметь описывать технику лыжных ходов
54	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Техника выполнения упражнений для развития координации движений.	
55	Освоение техники лыжных ходов.	Попеременный двухшажный ход. Спуск, подъем, торможение. Одновременный бесшажный ход.	Уметь описывать технику лыжных ходов.
56	Освоение техники лыжных ходов.	Спуск, подъем, торможение. Передвижение на лыжах 1 км	Уметь описывать технику лыжных ходов.
57	Физкультурно-оздоровительная	Дыхательная гимнастика, ее значение в укреплении	

	деятельность.	здоровья, профилактика утомления.	
58	Освоение техники лыжных ходов.	Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход. Спуск. Подъем. Торможение.	Уметь описывать лыжных ходов.
59	Освоение техники лыжных ходов.	Передвижение на лыжах 3 км. Спуск. Подъем. Торможение.	Уметь описывать лыжных ходов.
60	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Техника выполнения упражнений для развития координации движений.	
61	Освоение техники лыжных ходов.	Торможение «плугом» Передвижение на лыжах. Спуск. Подъем.	Уметь описывать лыжных ходов.
62	Освоение техники лыжных ходов.	Передвижение на лыжах 3 км. Спуск. Подъем.	Уметь описывать лыжных ходов.
63	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Формирование стройной фигуры и правильной осанки.	
64	Освоение техники приема и передачи мяча.	Прием и передача мяча. Поддача. Игра по упрощенным правилам.	Знать правила и
65	Освоение техники приема и передачи мяча.	Прием и передача мяча. Поддача. Игра по упрощенным правилам.	Знать правила и
66	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Техника выполнения упражнений с гантелями.	Описывать техн комплексы ОРУ
67	Освоение техники приема и передачи мяча.	Прием и передача мяча .Поддача. Игра.	Знать правила и
68	Освоение техники приема и передачи мяча.	Прием и передача мяча. Поддача. Игра.	Знать правила и
69	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика для глаз и ее значение для укрепления здоровья. Профилактика перенапряжения.	
70	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способ.	Прием и передача мяча. Поддача. Игровые действия.	Знать правила и

71	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.	Уметь моделировать действия и приемы
72	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.	Уметь моделировать действия и приемы
73	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.	Уметь моделировать действия.
74	Освоение тактики игры.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.	Уметь моделировать действия.
75	Освоение тактики игры.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.	Уметь взаимодействовать во время игры.
76	Освоение тактики игры	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.	Уметь взаимодействовать во время игры.
77	Освоение тактики игры.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.	Уметь взаимодействовать во время игры.
78	Освоение тактики игры.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.	Уметь взаимодействовать во время игры.

Баскетбол (15 ч)+легкая атлетика (12ч)

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими участников группы или класса занятий, ориентированных на оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы решения учебной задачи с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причинно-следственные связи.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться и осуществлять совместную деятельность в группе, распределять обязанности друг с другом и т.д.)

79	Техника безопасности на уроках	Стойки игрока,перемещения в стойке приставными	Демонстрировать
----	--------------------------------	--	-----------------

	легкой атлетики и спортивных игр.	шагами,боком,лицом,спиной вперед.	
80	Овладение техникой передвижения,остановок,поворотов и стоек.	Остановка двумя шагами и прыжком.	Демонстрировать
81	Овладение техникой передвижения, остановок,поворотов и стоек.	Повороты без мяча и мячом.	Демонстрировать
82	Овладение техникой передвижения,остановок,поворотов и стоек.	Комбинация из освоенных элементов.	Демонстрировать
83	Освоение ловли и передачи мяча.	Ловля и передача мяча двумя от груди.	Демонстрировать
84	Освоение ловли и передачи мяча.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Демонстрировать
85	Освоение ловли и передачи мяча.	Ловля и передача в движении рукой от плеча и двумя руками от груди.	Демонстрировать
86	Освоение техники ведения мяча.	Ведение мяча в низкой и средней стойке.	Демонстрировать
87	Освоение техники ведения мяча.	Ведение мяча в движении по прямой и с изменением направления и скорости.	Демонстрировать
88	Освоение техники ведения мяча.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей р.	Выполнять технику учебной и игровой
89	Освоение техники ведения мяча.	Броски одной и двумя руками с места.	Выполнять технику
90	Овладение техникой бросков мяча.	Броски одной и двумя руками с места,после ведения.	Выполнять технику двойного шага.
91	Освоение индивидуальной техники защиты.	Вырывание и выбивание мяча.	Уметь применить
92	Закрепление техники владения с мячом и развитие координационных способностей.	Комбинация из освоенных элементов.Ловля,передача,ведение,бросок.	Владеть в совершенстве мячом.
93	Закрепление техники перемещений владения мячом и развитие координационных способностей.	Комбинация из освоенных элементов техники,перемещений и владения мячом.	Владеть в совершенстве мячом.

94	Метание мяча.Беговые упражнения.	Метание теннисного мяча с места.Скоростной бег до 40 м.	Описывают технику
95	Беговые упр.	Скоростной бег до 60 метров.Прыжки в длину.	Описывают технику
96	Беговые упражнения.	Бег на результат 60 м.Метание мяча.	Применяют разучивание
97	Развитие скоростно-силовых способностей.	Всевозможные прыжки,многоскоки.Метание мяча.	Применяют разучивание
98	Прыжковые упражнения	Прыжки в высоту с 3-5 шагов.	Описывают технику
99	Прыжковые упражнения	Прыжки в высоту с 3-5 шагов.	Описывают технику
100	Прыжковые упражнения	Прыжки в высоту с 3-5 шагов.	Описывают технику
101	Развитие скоростных способностей	Прыжки многоскоки, бег.	Применяют разучивание
102	Развитие скоростных способностей	Прыжки многоскоки, бег.	Применяют разучивание
103	Развитие скоростных способностей	Прыжки многоскоки, бег.	Применяют разучивание
104	Развитие скоростных способностей	Прыжки многоскоки, бег.	Применяют разучивание
105	Развитие скоростных способностей	Прыжки многоскоки, бег.	Применяют разучивание

МБОУ Васильсурская средняя школа

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель	Заместитель	Директор
ШМО:	директора	_____Д.
Протокол № 1	по УВР:	Г. Толобов
от	«31» августа	Приказ № 101
«31» августа	2017 г.	- ОД
2017 г.		от 31.08.2017г

**Рабочая программа
по физической культуре**

6 класс

**Учитель: Алюкова Светлана
Никоновна**

р. п. Васильсурск

2017

Рабочая программа разработана с учётом федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету, примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», авторской программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев, (сборник Рабочие программы. Физическая культура . 5 – 9 классы: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012. – с. 23 - 45 и количества часов, 3 час в неделю 105 часов в год, на основе учебного плана образовательного учреждения.

Изучение физической культуры в основной школе направлено достижение следующей **цели**: формирование физической культуры личности учащегося посредством освоения основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Требования к уровню подготовки выпускников 6 класса

Физические качества	Физические упражнения	мальчики	девочки
Быстрота	Бег 60м с низкого старта, с	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	-
	Прыжок в длину с места, см		
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	180	165
		-	24
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Кроссовый бег на 2км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2км, мин	16.30	21.00
		10.30	-
	Бег на 2000м, мин	-	5.40
	Бег на 1000м, мин		

Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	-
	Челночный бег 3*10м, с	8,2	8,8

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

Критерии оценивания различных видов работ.

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

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

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

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

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

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

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

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

Личностные и метапредметные результатами обучения будут формироваться в течение учебного года на каждом уроке. Оценка достижений, согласно основной образовательной программы школы, будет отслеживаться в форме тестирования в начале и конце учебного года. В 5 классе будет осуществляться мониторинг метапредметных результатов регулятивных УУД в области определения цели учебной деятельности.

УМК :

1. Учебник по физической культуре 6 класс, под ред. А.П. Матвеев 2013г.

Планируемые образовательные результаты обучающихся.

На конец 6 класса ученик научится и получит возможность научиться :

Личностные результаты обучения:

- 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.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- 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.

- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Предметные результаты обучения:

- владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- 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.

Метапредметными результатами обучения курса «Физическая культура» является (УУД).

Регулятивные УУД:

- 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.

- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Годовой план - график распределения учебного материала для 6 класса

№ п/ п	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверти	
1	Основы знаний		В пр			
2	Лёгкая атлетика	24	12			
3	Баскетбол	18		7		
4	Волейбол	35	8		3	
5	Гимнастика с элементами акробатики	18			18	
6	Лыжная подготовка	10				
	Всего часов	105	27		21	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 6 КЛАСС

1. уро ка	2. Тема урока	3. Элементы содержания	4. Требования подготовленности
Легкая атлетика (9 ч)+волейбол (8 ч)+баскетбол(7 ч)			
Планируемые результаты освоения раздела. Предметные: - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на развитие народов; - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) в различных изменяющихся внешних условиях; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений. Метапредметные. Регулятивные УУД:			

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с др. оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; • Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки <u>Познавательные УУД:</u> • Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять прич. • Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные УУД:</u> • Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели и другом и т.д.)			
1	6. Техника безопасности на уроке по легкой атлетике.История физической культуры.	Личная гигиена. Бег на длинные дистанции .Знания по физической культуре.	Должны иметь поведению на с спортивном за
2	Беговые упражнения	Бег с ускорением от 30 до 40 м прыжки в длину.Старты из различных исходных положений.	Знать правила
3	Беговые упражнения.	Бег с ускорением от 30 до 40 м прыжки в длину.Старты из различных исходных положений.	Знать правила
4	Беговые упражнения	Высокий старт с опорой на одну руку.Подводящие упр.для самостоятельного освоения техники спринтерского бега.Встречная эстафета.	Демонстрирове руку.
5	Беговые упражнения.	Прыжки в длину с разбега .Высокий старт.Встречная эстафета.	выполнять тех разбега.Демон
6	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении.Спец.беговые упражнения.Бег с ускорением 2-3 серии по 40 м.Прыжки в длину с разбега.	Выполнятьбег
7	Развитие скоростных способностей	Беговые упражнения.Прыжки в длину с разбега.	Выполнять бе технику прыж
8	Метание малого мяча	Метание теннисного мяча на дальность с места и 4-5 шагов. Метание мяча по движущей цели .Многоскоки.	Анализироват
9	Метание малого мяча	Метание мяча.Многоскоки.	Анализироват
10	Прыжковые упражнения	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание.Метание мяча.	Анализироват

11	Прыжковые упражнения	Прыжки в высоту .Метание мяча.	Выполнение у
12	Прыжковые упражнения.	Прыжки в высоту.Метание мяча.	Выполнение у
13	Техника безопасностина уроках спортивных игр.Правила игры в баскетбол.	Стойки игрока,передвижения в стойке приставными шагами,боком,лицом,спиной вперед.	Демонстриров использовать с деятельности.

Волейбол (8) +баскетбол (7)

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функцион действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятель
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с др оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекват с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять прич
- Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критер строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели другом и т.д.)

14	Овладение техникой передвижения,остановок,поворото в и стоек.	Передача в парах,ведение мяча.Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую.Подводящие упр.	Демонстрирова
15	Овладение техникой передвижения,остановок,поворото в и стоек.	Прием и передача мяча в парах.Ведение мяча.Остановка двумя шагами и прыжком.	Демонстрирова
16	Освоение ловли и передачи мяча	Передача в парах.Подводящие упражнения техники остановки прыжком.	Демонстрирова
17	Освоение ловли и передачи мяча.	Передача и ловля мяча двумя после отскока от пола.Ведение мяча.	Демонстрирова
18	Освоение техники ловли и передачи мяча.	Передача и ловля мяча от пола.Подводящие упражнения.	Демонстрирова

19	Освоение техники ведения мяча	Передача мяча. Ведение мяча с изменением направления.	Демонстрировать ходьбой и бегом обводке стоек.
20	Основные правила игры в волейбол.	Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками на разные расстояния. Правила игры.	Демонстрировать
21	Освоение техники приема и передачи мяча.	Прием и передача мяча. Нижняя подача учебная игра.	Демонстрировать
22	Освоение техники приема и передачи мяча.	Прием и передача мяча. Нижняя подача учебная игра.	Демонстрировать
23	Освоение техники приема и передачи мяча.	Прием и передача мяча. Нижняя подача. Учебная игра.	Демонстрировать
24	Освоение техники приема и передачи мяча.	Прием и передача мяча. Поддача. Игра по упрощенным правилам.	Демонстрировать
25	Освоение техники приема и передачи мяча.	Прием и передача мяча. Поддача. Игра по упрощенным правилам.	Демонстрировать
26	Освоение техники приема и передачи мяча.	Прием и передача мяча. Поддача. Учебная игра.	Демонстрировать
27	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей.	Комбинация из освоенных элементов: передача, поддача, прием	Владеть в совершенстве техникой приема и передачи мяча.

Гимнастика (18)+волейбол (3)

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на развитие народов
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки
- В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причинно-следственные связи
- Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для построения классификации на основе дихотомического деления (на основе отрицания).
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей

- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться и т.д.)

28	Организующие команды и приемы.	Техника безопасности на уроке гимнастике гимнастики. Акробатические комбинации.	Различать строевые упражнения, выполнять строевые упражнения.
29	Организующие команды и приемы.	Акробатика. Физические упражнения для ритмической гимнастики.	Различать строевые упражнения, выполнять строевые упражнения.
30	Акробатические упражнения и комбинация.	Ритмическая гимнастика. Акробатическая комбинация.	Описывать технику выполнения упражнений.
31	Акробатические упражнения и комбинация.	Акробатика. Кувырок назад из упора присев. Ритмическая гимнастика.	Описывать технику выполнения упражнений.
32	Акробатические упражнения и опорный прыжок.	Акробатика. Опорный прыжок через козла.	Описывать технику выполнения упражнений.
33	Акробатические упр., опорный прыжок	Акробатика, Опорный прыжок через козла.	Описывать технику выполнения упражнений.
34	Акробатические упражнения, опорный прыжок.	Акробатика. Опорный прыжок через козла. Ритмическая гимнастика	Описывать технику выполнения упражнений.
35	Комбинации на гимнастическом бревне(д). На невысокой гимнастической перекладине(м)	Упр. на равновесие (д). Упр. на перекладине(м). Подводящие упр. для самостоятельного освоения техники.	Описывать технику выполнения упражнений.
36	Комбинации на гимнастическом бревне(д). На перекладине М.	Упр. на равновесие(д). Упр. на перекладине (м). Подводящие упр.	Описывать технику выполнения упражнений.
37	Комбинации на гимнастическом бревне. Перекладина.	Упр. на равновесие. Упр. на перекладине	Описывать технику выполнения упражнений.
38	Комбинации на гимнастическом бревне. Перекладина.	Упр. на равновесие. Упр. на перекладине.	Описывать технику выполнения упражнений.
39	Комбинация на гимнастическом бревне. Перекладина.	Упр. на равновесие. Упр. на перекладине.	Описывать технику выполнения упражнений.
40	Параллельные брусья	Комбинация на брусьях. Подводящие упр.	Описывать технику выполнения упражнений.
41	Параллельные брусья.	Комбинация на брусьях. Подводящие упр.	Описывать технику выполнения упражнений.
42	Параллельные брусья.	Комбинация на брусьях. Подводящие упр.	Описывать технику выполнения упражнений.
43	Параллельные брусья.	Комбинация на брусьях. Подводящие упр.	Описывать технику выполнения упражнений.
44	Лазанье по канату. Ритмическая гимнастика.	Лазанье по канату в 2 приема. Подводящие упр. Ритмическая гимнастика.	Описывать технику выполнения упражнений.
45	Лазанье по канату. Ритмическая гимнастика.	Лазанье по канату. Ритмическая гимнастика.	Описывать технику выполнения упражнений.
46	Освоение техники приема и передачи мяча. Поддача.	Прием и передача мяча. Нижняя поддача. Учебная игра.	Демонстрировать технику выполнения упражнений.

47	Освоение техники приема и передачи мяча.Подача.	Прием и передача мяча.Подача.Учебная игра.	Демонстрировать
48	Освоение техники приема и передачи мяча.Подача.	Прием и передача мяча.Подача.Учебная игра.	Демонстрировать
Лыжная подготовка (10 ч) +баскетбол (11ч)+волейбол			
Планируемые результаты освоения раздела. Предметные: - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на развитие народов - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) в различных изменяющихся внешних условиях; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений Метапредметные. Регулятивные УУД: - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическим спортом - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими участников занятий по физическому воспитанию, оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, излагать их содержание; - Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно Познавательные УУД: - Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность. Коммуникативные УУД: - Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)			
49	Требования к технике безопасности.	История лыжного спорта. Основные правила соревнований.	Соблюдать правила
50	Освоение техники лыжных ходов.	Попеременный двухшажный ход.Поворот упором.	Уметь описывать технику лыжных ходов.
51	Освоение техники лыжных ходов.	Одновременный одношажный ход.Подводящие упр.	Уметь описывать технику лыжных ходов.
52	Освоение техники лыжных ходов.	Чередование попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом.	Демонстрировать технику лыжных ходов.
53	Освоение техники лыжных ходов.	Спуск.Подъем.Одновременный одношажный ход.Чередование ходов.	Демонстрировать технику лыжных ходов.
54	Освоение техники лыжных ходов.	Спуск.Подъем.Чередование ходов.	Демонстрировать технику лыжных ходов.
55	Освоение техники лыжных ходов.	Попеременный двухшажный ход.Спуск,подъем,торможение.Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке.Подводящие упр.	Уметь описывать технику лыжных ходов.
56	Освоение техники лыжных ходов.	Спуск,подъем,торможение.Передвижение	Уметь описывать технику лыжных ходов.

		жение на лыжах 2 км.Подводящие упр.	лыжных ходов.
57	Освоение техники лыжных ходов.	Спуск,подъем,торможение.Передвижение на лыжах.Преодоление небольших трамплинов.	Уметь описывать
58	Освоение техники лыжных ходов.	Повороты переступанием.Попеременный двухшажный ход.Спуск.Подъем.Торможение.	Уметь описывать лыжных ходов.
59	Освоение техники ведения мяча.	Ведение мяча с изменением направления движения.	Демонстрировать ходьбой и бегом
60	Освоение техники броска мяча в корзину.	Бросок в корзину 2 мя руками после ведения.	Демонстрировать результативность
61	Закрепление техники владения с мячом.	Ловля,передача,ведение.бросок.Игра по упрощенным правилам.	Владеть техникой
62	Закрепление техники владения с мячом.	Ловля,передача,ведение,бросок.Игра .	Владеть техникой
63	Закрепление техники владения с мячом.	Ловля,передача,ведение,бросок.Игра	Владеть техникой
64	Закрепление техники владения с мячом.	Ловля,передача,ведение,бросок.Игра	Владеть техникой
65	Закрепление техники владения с мячом.	Ловля,передача,ведение,бросок.Игра	Владеть техникой
66	Закрепление техники владения с мячом.	Ловля,передача,ведение,бросок.Игра	Владеть техникой
67	Закрепление техники владения с мячом.	Ловля,передача,ведение,бросок.Игра	Владеть техникой
68	Закрепление техники владения с мячом.	Ловля,передача,ведение,бросок.Игра	Владеть техникой
69	Закрепление техники владения с мячом.	Ловля,передача,ведение,бросок.Игра	Владеть техникой

70	Освоение техники приема и передачи мяча. Волейбол.	Прием и передача мяча.Подача.Игра по упрощенным правилам.	Знать правила и технику во врем
71	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.	Уметь моделиро действий и прие
72	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.	Уметь моделиро действий и прие
73	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.	Уметь моделиро действий.
74	Освоение тактики игры.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.	Уметь моделиро действий.
75	Освоение тактики игры.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.	Уметь взаимодей время игры.
76	Освоение тактики игры	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.	Уметь взаимодей время игры.
77	Освоение тактики игры.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.	Уметь взаимодей время игры.
78	Освоение тактики игры.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.	Уметь взаимодей время игры.

Волейбол (15 ч)+легкая атлетика (12ч)

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональности базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими видов деятельности, ориентированных на здоровьесберегающую и спортивно-оздоровительную деятельность, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы решения учебной задачи с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом).

другом и т.д.)

79	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр.	Прием и передача мяча.Подача.Учебная игра по упрощенным правилам..	Демонстрировать результативность время игровой д
80	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.Учебная игра по упрощенным правилам.	Демонстрировать результативность время игровой д
81	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.Учебная игра по упрощенным правилам.	Демонстрировать результативность время игровой д
82	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей.и стоек.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.Учебная игра по упрощенным правилам.	Прием и передача действия.Учебн правилам.
83	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.Учебная игра по упрощенным правилам.	Демонстрировать результативность время игровой д
84	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.Учебная игра по упрощенным правилам.	Демонстрировать результативность время игровой д
85	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.Учебная игра по упрощенным правилам..	Демонстрировать результативность время игровой д
86	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.Учебная игра по упрощенным правилам..	Демонстрировать результативность время игровой д
87	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.Учебная игра по упрощенным правилам..	Демонстрировать результативность время игровой д
88	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.Учебная игра по	Демонстрировать результативность время игровой д

		упрощенным правилам..	
89	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.Учебная игра по упрощенным правилам..	Демонстрировать результативность время игровой д
90	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.Учебная игра по упрощенным правилам..	Демонстрировать результативность время игровой д
91	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.Учебная игра по упрощенным правилам..	Демонстрировать результативность время игровой д
92	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей..	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.Учебная игра по упрощенным правилам..	Демонстрировать результативность время игровой д
93	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей...	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.Учебная игра по упрощенным правилам..	Демонстрировать результативность время игровой д
94	Спринтерский бег.	Бег по дистанции,финиширование.Подводящие упр.Метание мяча.	Демонстрировать бега.
95	Равномерный бег.	Гладкий равномерный бег.Метание мяча.	Демонстрировать равномерного б
96	Прыжковые упр.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».Подводящие упр.	Демонстрировать
97	Прыжковые упр.	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание.Подводящие упр.	Демонстрировать
98	Прыжковые упражнения	Прыжки в высоту.Подводящие упр.	Демонстрировать
99	Прыжковые упражнения	Прыжки в длину.Метание мяча.	Описывают техн
100	Развитие скоростных качеств.	Бег на длинные дистанции.Метание мяча.	Описывают техн

101	Развитие скоростных способностей	Прыжки в длину с разбега.Метание мяча.	Применяют раз
102	Развитие скоростных способностей	Бег на короткие дистанции.Метание мяча.	Применяют раз
103	Развитие скоростных способностей	Бег на короткие дистанции.Метание мяча.	Применяют раз
104	Развитие скоростных способностей	Прыжки многоскоки, бег.	Применяют раз
105	Развитие скоростных способностей	Прыжки многоскоки, бег.	Применяют раз

МБОУ Васильсурская средняя школа

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель	Заместитель	Директор
ШМО:	директора	_____Д.
Протокол № 1	по УВР:	Г. Толобов
от	«31» августа	Приказ № 101
«31» августа	2017 г.	- ОД
2017 г.		от 31.08.2017г

Рабочая программа по физической культуре

7 класс

**Учитель: Алюкова Светлана
Никоновна**

р. п. Васильсурск

2017г

Рабочая программа разработана с учётом федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету, примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», авторской программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев, (сборник Рабочие программы. Физическая культура . 5 – 9 классы: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012. – с. 23 - 45 и количества часов, 3 час в неделю 105 часов в год, на основе учебного плана образовательного учреждения.

Изучение физической культуры в основной школе направлено достижение следующей **цели**: формирование физической культуры личности учащегося посредством освоения основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Требования к уровню подготовки выпускников 7 класса

Физические качества	Физические упражнения	мальчики	девочки
Быстрота	Бег 60м с низкого старта, с	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	24

Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Кроссовый бег на 2км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2км, мин	16.30	21.00
	Бег на 2000м, мин	10.30	-
	Бег на 1000м, мин	-	5.40
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	-
	Челночный бег 3*10м, с	8,2	8,8

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

Критерии оценивания различных видов работ.

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

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

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

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

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

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

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

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

Личностные и метапредметные результатами обучения будут формироваться в течение учебного года на каждом уроке. Оценка достижений, согласно основной образовательной программы школы, будет отслеживаться в форме тестирования в начале и конце учебного года. В 5 классе будет осуществляться мониторинг метапредметных результатов регулятивных УУД в области определения цели учебной деятельности.

УМК :

2. Учебник по физической культуре 7 класс, под ред. А.П. Матвеев 2015 г.

Планируемые образовательные результаты обучающихся.

На конец 7 класса ученик научится и получит возможность научиться :

Личностные результаты обучения:

- 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.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- 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.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Предметные результаты обучения:

- владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- 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.

Метапредметными результатами обучения курса «Физическая культура» является (УУД).

Регулятивные УУД:

- 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.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Годовой план - график распределения учебного материала для 7 класса

№ п/ п	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Лёгкая атлетика	24	12			12
3	Баскетбол	18		7		11
4	Волейбол	35	8	3		9
5	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
6	Лыжная подготовка	10			10	
	Всего часов	105	27	21	30	27

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 7 КЛАСС

7. уро ка	8. Тема урока	9. Элементы содержания	10. Требования к уровню подготовленности обучающихся	11. В ид контроля
Легкая атлетика (9 ч)+волейбол (8 ч)+баскетбол(7 ч)				
Планируемые результаты освоения раздела. Предметные: - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре Метапредметные. Регулятивные УУД: - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. Познавательные УУД: - Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. - Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. Коммуникативные УУД: - Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)				

1	12. Техника безопасности на уроке по легкой атлетике.История физической культуры.	Личная гигиена. Бег на длинные дистанции .Знания по физической культуре.	Должны иметь представление о правилах поведения на спортивной площадке и в спортивном зале	Опрос
2	Беговые упражнения	Бег с ускорением от 30 до 40 м прыжки в длину.Старты из различных исходных положений.	Знать правила, выполнять бег на время.	Текущий.
3	Беговые упражнения.	Бег с ускорением от 30 до 40 м прыжки в длину.Старты из различных исходных положений.	Знать правила, выполнять бег на время.	Текущий.
4	Беговые упражнения	Высокий старт с опорой на одну руку.Подводящие упр.для самостоятельного освоения техники спринтерского бега.Встречная эстафета.	Демонстрировать старт с опорой на одну руку.	Текущий
5	Беговые упражнения.	Прыжки в длину с разбега .Высокий старт.Встречная эстафета.	выполнять технику прыжка в длину с разбега.Демонстрировать старт .	Контроль
6	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении.Спец.беговые упражнения.Бег с ускорением 2-3 серии по 40 м.Прыжки в длину с разбега.	Выполнять бег с максим. скоростью.	Текущий
7	Развитие скоростных способностей	Беговые упражнения.Прыжки в длину с разбега.	Выполнять бег с мак. скоростью.Выполнять технику прыжка в длину.	Контроль

8	Метание малого мяча	Метание теннисного мяча на дальность с места и 4-5 шагов. Метание мяча по движущей цели .Многоскоки.	Анализировать правильность выполнения.	Текущий
9	Метание малого мяча	Метание мяча.Многоскоки.	Анализировать правильность выполнения.	Текущий
10	Прыжковые упражнения	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание.Метание мяча.	Анализировать правильность выполнения.	Текущий
11	Прыжковые упражнения	Прыжки в высоту .Метание мяча.	Выполнение упражнений по технике.	Контроль
12	Прыжковые упражнения.	Прыжки в высоту.Метание мяча.	Выполнение упражнений по технике.	Контроль
13	Техника безопасностина уроках спортивных игр.Правила игры в баскетбол.	Стойки игрока,передвижения в стойке приставными шагами,боком,лицом,спиной вперед.	Демонстрировать тех.передвижения и использовать ее в процессе игровой деятельности.	Текущий.

Волейбол (8) +баскетбол (7)

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- 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.

Регулятивные УУД:

- 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.
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

14	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.	Передача в парах, ведение мяча. Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую. Подводящие упр.	Демонстрировать технику передач.	Текущий.
15	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.	Прием и передача мяча в парах. Ведение мяча. Остановка двумя шагами и прыжком.	Демонстрировать технику передач.	Текущий.
16	Освоение ловли и передачи мяча	Передача в парах. Подводящие упражнения техники остановки прыжком.	Демонстрировать технику передач.	Контроль.
17	Освоение ловли и передачи мяча.	Передача и ловля мяча двумя после отскока от пола. Ведение мяча.	Демонстрировать технику передач.	Текущий.

18	Освоение техники ловли и передачи мяча.	Передача и ловля мяча от пола.Подводящие упражнения.	Демонстрировать технику передач.	Текущий.
19	Освоение техники ведения мяча	Передача мяча.Ведение мяча с изменением направления.	Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом по прямой,змейкой,при обводке стоек.	Текущий.
20	Основные правила игры в волейбол.	Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками на разные расстояния.Правила игры.	Демонстрировать технику передач.	Текущий.
21	Освоение техники приема и передачи мяча.	Прием и передача мяча. Нижняя подача учебная игра.	Демонстрировать технику передач.	Текущий.
22	Освоение техники приема и передачи мяча.	Прием и передача мяча. Нижняя подача учебная игра.	Демонстрировать технику передач.	Текущий.
23	Освоение техники приема и передачи мяча.	Прием и передача мяча.Нижняя подача.Учебная игра.	Демонстрировать технику передач.	Контроль..
24	Освоение техники приема и передачи мяча.	Прием и передача мяча. Поддача. Игра по упрощенным правилам.	Демонстрировать технику передач.	Текущий.
25	Освоение техники приема и передачи мяча.	Прием и передача мяча. Поддача. Игра по упрощенным правилам.	Демонстрировать технику передач.	Контроль.
26	Освоение техники приема и передачи мяча.	Прием и передача мяча.Поддача.Учебная игра.	Демонстрировать технику передач.	Текущий.
27	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей.	Комбинация из освоенных элементов: передача, подача, прием	Владеть в совершенстве техникой приема и передачи мяча.	Контроль

Гимнастика (18)+волейбол (3)

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в

различных изменяющихся внешних условиях;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- 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;
- взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

28	Организующие команды и приемы.	Техника безопасности на уроке	Различать строевые команды. Четко	Текущий.
----	--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	----------

		гимнастике гимнастики. Акробатические комбинации.	выполнять строевые приемы.	
29	Организующие команды и приемы.	Акробатика. Физические упражнения для ритмической гимнастики.	Различать строевые команды. Четко выполнять строевые приемы.	Текущий.
30	Акробатические упражнения и комбинация.	Ритмическая гим.Акробатическая комбинация.	Описывание техники данных упражнений.	Текущий.
31	Акробатические упражнения и комбинация.	Акробатика. Кувырок назад из упора присев. Ритмическая гимнастика.	Описывание техники данных упражнений.	Контроль.
32	Акробатические упражнения и опорный прыжок.	Акробатика. Опорный прыжок через козла.	Описывание техники данных упражнений.	Текущий.
33	Акробатические упр.,опорный прыжок	Акробатика,Опорный прыжок через козла.	Описывание техники данных упражнений.	Текущий.
34	Акробатические упражнения ,опорный прыжок.	Акробатика. Опорный прыжок через козла. Ритмическая гимнастика	Описывание техники данных упражнений.	Контроль.
35	Комбинации на гим. Бревне(д).На невысокой гим.перекладине(м)	Упр.на равновесие (д).Упр.на перекладине(м).Подводящие упр.для самостоятельного освоения техники.	Описывать технику, составлять комплексы упражнений.	Текущий
36	Комбинации на гим. Бревне(д).На перекладине М.	Упрж.на равновесие(д).Упр.на перекладине (м).Подводящие упр.	Описывать технику.	Текущий
37	Комбинации на гим.бревне.Перекладина.	Упр.на равновесие.Упр.на перекладине	Описывать технику данных упражнений.	Текущий
38	Комбинации на бревне.Перекладина.	Упр.на равновесие.Упр.на перекладине.	Описывать технику данных упражнений.	Контроль.
39	Комбинация на бревне.Перекладина.	Упр.на равновесие.Упр.на перекладине.	Описывать технику данных упр.	Контроль.
40	Параллельные брусья	Комбинация на брусьях.Подводящие упр.	Описывать технику данных упражнений	Текущий
41	Параллельные брусья.	Комбинация на брусьях.Подводящие упр.	Описывать технику данных упражнений	Текущий

42	Параллельные брусья.	Комбинация на брусьях.Подводящие упр.	Описывать технику данных упражнений	Текущий
43	Параллельные брусья.	Комбинация на брусьях.Подводящие упр.	Описывать технику данных упражнений	Контроль
44	Лазанье по канату.Ритмическая гим.	Лазанье по канату в 2 приема.Подводящие упр.Ритмическая гимнастика.	Описывать технику данных упражнений	Текущий
45	Лазанье по канату.Ритмическая гим.	Лазанье по канату.Ритмическая гим.	Описывать технику данных упр.	Контроль
46	Освоение техники приема и передачи мяча.Подача.	Прием и передача мяча.Нижняя подача.Учебная игра.	Демонстрировать технику передач.	Текущий
47	Освоение техники приема и передачи мяча.Подача.	Прием и передача мяча.Подача.Учебная игра.	Демонстрировать технику передач.	Текущий
48	Освоение техники приема и передачи мяча.Подача.	Прием и передача мяча.Подача.Учебная игра.	Демонстрировать технику передач.	Текущий

Лыжная подготовка (10 ч) +баскетбол (11ч)+волейбол(9ч)

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- 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;

- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

49	Требования к технике безопасности.	История лыжного спорта. Основные правила соревнований.	Соблюдать правила, чтобы избежать травм.	Текущий
50	Освоение техники лыжных ходов.	Попеременный двухшажный ход. Поворот упором.	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий
51	Освоение техники лыжных ходов.	Одновременный одношажный ход. Подводящие упр.	Уметь описывать технику лыжных ходов.	Текущий
52	Освоение техники лыжных ходов.	Чередование попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом.	Демонстрировать технику передвижения.	Текущий
53	Освоение техники лыжных ходов.	Спуск. Подъем. Одновременный одношажный ход. Чередование ходов.	Демонстрировать технику передвижения.	Текущий.
54	Освоение техники лыжных ходов.	Спуск. Подъем. Чередование ходов.	Демонстрировать технику передвижения.	Контроль
55	Освоение техники лыжных ходов.	Попеременный двухшажный ход. Спуск, подъем, торможение. Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке. Подводящие упр.	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий.

56	Освоение техники лыжных ходов.	Спуск,подъем,торможение.Передвижение на лыжах 2 км.Подводящие упр.	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий
57	Освоение техники лыжных ходов.	Спуск,подъем,торможение.Передвижение на лыжах.Преодоление небольших трамплинов.	Уметь описывать технику лыжных ходов.	Контроль
58	Освоение техники лыжных ходов.	Повороты переступанием.Попеременный двухшажный ход.Спуск.Подъем.Торможение.	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Контроль
59	Освоение техники ведения мяча.	Ведение мяча с изменением направления движения.	Демонстрировать технику ведения мяча с ходьбой и бегом.	Текущий
60	Освоение техники броска мяча в корзину.	Бросок в корзину 2 мя руками после ведения.	Демонстрировать технику и результативность броска в корзину.	Текущий
61	Закрепление техники владения с мячом.	Ловля,передача,ведение.бросок.Игра по упрощенным правилам.	Владетьтехникой с мячом.	Текущий
62	Закрепление техники владения с мячом.	Ловля,передача,ведение,бросок.Игра	Владеть техникой с мячом.	Контроль
63	Закрепление техники владения с мячом.	Ловля,передача,ведение,бросок.Игра	Владеть техникой с мячом.	Текущий

64	Закрепление техники владения с мячом.	Ловля,передача,ведение,бросок.Игра	Владеть техникой с мячом.	Текущий
65	Закрепление техники владения с мячом.	Ловля,передача,ведение,бросок.Игра	Владеть техникой с мячом.	Контроль
66	Закрепление техники владения с мячом.	Ловля,передача,ведение,бросок.Игра	Владеть техникой с мячом.	Текущий
67	Закрепление техники владения с мячом.	Ловля,передача,ведение,бросок.Игра	Владеть техникой с мячом.	Контроль
68	Закрепление техники владения с мячом.	Ловля,передача,ведение,бросок.Игра	Владеть техникой с мячом.	Текущий.
69	Закрепление техники владения с мячом.	Ловля,передача,ведение,бросок.Игра	Владеть техникой с мячом.	Контроль
70	Освоение техники приема и передачи мяча. Волейбол.	Прием и передача мяча.Подача.Игра по упрощенным правилам.	Знать правила игры.Демонстрировать технику во время игровой деятельности.	Текущий
71	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.	Уметь моделировать технику освоенных действий и приемов.	Текущий

72	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.	Уметь моделировать технику освоенных действий и приемов.	Текущий.
73	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.	Уметь моделировать технику освоенных действий.	Контроль
74	Освоение тактики игры.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.	Уметь моделировать технику освоенных действий.	Текущий
75	Освоение тактики игры.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.	Уметь взаимодействовать со сверстниками во время игры.	Контроль
76	Освоение тактики игры	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.	Уметь взаимодействовать со сверстниками во время игры.	Текущий
77	Освоение тактики игры.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.	Уметь взаимодействовать со сверстниками во время игры.	Контроль
78	Освоение тактики игры.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.	Уметь взаимодействовать со сверстниками во время игры.	Текущий

Волейбол (15 ч)+легкая атлетика (12ч)

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- 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.

Регулятивные УУД:

- 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.
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

79	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр.	Прием и передача мяча.Подача.Учебная игра по упрощенным правилам..	Демонстрировать технику и результативностьприема и передачи мяча во время игровой деятельности.	Текущий
80	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.Учебная игра по упрощенным правилам.	Демонстрировать технику и результативность приема и передачи мяча во время игровой деятельности.	Текущий .
81	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.Учебная игра по упрощенным правилам.	Демонстрировать технику и результативность приема и передачи мяча во время игровой деятельности.	Текущий
82	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей.и	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.Учебная игра по	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.Учебная игра по упрощенным	Текущий .

	стоек.	упрощенным правилам.	правилам.	
83	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.Учебная игра по упрощенным правилам.	Демонстрировать технику и результативность приема и передачи мяча во время игровой деятельности.	Текущий
84	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.Учебная игра по упрощенным правилам.	Демонстрировать технику и результативность приема и передачи мяча во время игровой деятельности.	Контроль
85	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.Учебная игра по упрощенным правилам..	Демонстрировать технику и результативность приема и передачи мяча во время игровой деятельности.	Текущий
86	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.Учебная игра по упрощенным правилам..	Демонстрировать технику и результативность приема и передачи мяча во время игровой деятельности..	Текущий
87	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.Учебная игра по упрощенным правилам..	Демонстрировать технику и результативность приема и передачи мяча во время игровой деятельности.	Контроль .
88	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.Учебная игра по упрощенным правилам..	Демонстрировать технику и результативность приема и передачи мяча во время игровой деятельности.	Текущий

89	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.Учебная игра по упрощенным правилам..	Демонстрировать технику и результативность приема и передачи мяча во время игровой деятельности.	Текущий .
90	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.Учебная игра по упрощенным правилам..	Демонстрировать технику и результативность приема и передачи мяча во время игровой деятельности.	Контроль
91	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей.	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.Учебная игра по упрощенным правилам..	Демонстрировать технику и результативность приема и передачи мяча во время игровой деятельности.	Текущий
92	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей..	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.Учебная игра по упрощенным правилам..	Демонстрировать технику и результативность приема и передачи мяча во время игровой деятельности.	Текущий
93	Закрепление техники приема и передачи мяча и развитие координационных способностей...	Прием и передача мяча.Подача.Игровые действия.Учебная игра по упрощенным правилам..	Демонстрировать технику и результативность приема и передачи мяча во время игровой деятельности.	Контроль
94	Спринтерский бег.	Бег по дистанции,финиширование.Подводящие упр.Метание мяча.	Демонстрировать технику спринтерского бега.	Текущий

95	Равномерный бег.	Гладкий равномерный бег.Метание мяча.	Демонстрировать технику гладкого равномерного бега.	Текущий
96	Прыжковые упр.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».Подводящие упр.	Демонстрировать технику прыжка в высоту.	Текущий
97	Прыжковые упр.	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание.Подводящие упр.	Демонстрировать технику прыжка в высоту.	Текущий
98	Прыжковые упражнения	Прыжки в высоту.Подводящие упр.	Демонстрировать технику прыжка в высоту..	Контроль
99	Прыжковые упражнения	Прыжки в длину.Метание мяча.	Описывают технику выполнения упр.	Текущий .
100	Развитие скоростных качеств.	Бег на длинные дистанции.Метание мяча.	Описывают технику выполнения упр.	Текущий .
101	Развитие скоростных способностей	Прыжки в длину с разбега.Метание мяча.	Применяют разученные упражнения	Контроль
102	Развитие скоростных способностей	Бег на короткие дистанции.Метание мяча.	Применяют разученные упражнения	Текущий
103	Развитие скоростных способностей	Бег на короткие дистанции.Метание мяча.	Применяют разученные упражнения	Текущий
104	Развитие скоростных способностей	Прыжки многоскоки, бег.	Применяют разученные упражнения	Контроль

105	Развитие скоростных способностей	Прыжки многоскоки, бег.	Применяют разученные упражнения	Текущий
-----	----------------------------------	-------------------------	---------------------------------	---------

МБОУ Васильсурская средняя школа

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель	Заместитель	Директор
ШМО:	директора	_____Д.
Протокол № 1	по УВР:	Г. Толобов
от	«31» августа	Приказ № 101
«31» августа	2017 г.	- ОД
2017 г.		от 31.08.2017г

**Рабочая программа
по физической культуре
8 класс**

**Учитель: Алюкова Светлана
Никоновна**

р. п. Васильсурск

Пояснительная записка.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья. Оптимизация трудовой деятельности и организация активного отдыха определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

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 приёмами базовых видов спорта;

Формирование 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.

Структура и содержание программы.

В соответствии со структурной двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел « Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

Раздел «Тематическое планирование» представляет собой логическое совмещение дидактических единиц примерной программы, учебных тем основных разделов образовательной программы, характеристику видов учебной деятельности.

Содержание курса

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Олимпийское движение в дореволюционной России. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка, как показатель физического развития человека. Физическая подготовка, как система регулярных занятий по развитию физических качеств: понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Техника движений и её основные показатели. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной деятельности.

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина, и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самоконтроль изменения

частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Физическое совершенствование.

- **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.
- **Спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастической перекладине. Упражнения на параллельных брусьях. Упражнения на разновысоких брусьях.
- **Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.
- **Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Подъём ,спуски, повороты и торможение; поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»;
- **Спортивные игры.** Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча при встречном движении. Игра по правилам. Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками. Игра по правилам.
- **Физическая подготовка.** Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть	78	78	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры: волейбол	21	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	24	24	24	24	24
2.1	Волейбол	24	24	24	24	24
	Итого:	102	102	102	102	102

Распределение учебного материала по физической культуре 5-9 классы

№ п/п	Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего
1	Легкая атлетика	11			10	21
2	Спортивные игры: волейбол	16	3	12	14	45
3	Гимнастика		18			18
4	Лыжная подготовка			18		18

	Итого:	27	21	30	24	102
--	---------------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------

Критерии оценки успеваемости по физической культуре

- **Оценка «5»** - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.
- **Оценка «4»**-ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.
- **Оценка «3»** - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
- **Оценка «2»** -выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

- **Оценка «5»**-двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя использует их в нестандартных ситуациях.
- **Оценка «4»**- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.
- **Оценка «3»**- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.
- **Оценка «2»**- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе:

Оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:

Оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

Итоговая оценка.

Выставляется за усвоение темы, раздела за четверть (В старших классах за полугодие), учебный год.

Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости:

- Знания
- Двигательные умения и навыки
- Сдвиги в развитии физических способностей
- Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Рабочая программа по физической культуре скорректирована по учебнику А.П. Матвеева.

Программа содержит развёрнутое тематическое планирование учебных занятий и педагогических средств, с помощью которых формируются учебные действия, планируемые результаты освоения образовательной программы: личностные, предметные.

Литература: Учебник физическая культура. 2012г.

Издательство «Просвещение».

Тематическое планирование 8 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика (10ч.)						
Спринтерский бег, эстафетный бег(6ч.)	Вводный	Низкий старт (30-40м.), стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м.). Эстафетный бег. ОРУ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий		

		Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	(60м)			
	Совершенствования	Низкий старт (30-40м.), бег по дистанции (70-80м.). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)	Текущий		
	Совершенствования	Низкий старт (30-40м.), бег по дистанции (70-80м.). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (с низкого старта 60м)	Текущий		
	Совершенствования	Низкий старт (30-40м.), бег по дистанции (70-80м.). Финиширование.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с	Текущий		

		Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	низкого старта (60м)			
	Совершенствования	Низкий старт (30-40м.), бег по дистанции (70-80м.). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)			
	Учётный	Бег на результат (60м.) Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)	Бег-60м. М.: «5» 9,3с. «4» 9,6с. «3» 9,8с. Д.: «5» 9,5с. «4» 9,8с. «3» 10,0с.		
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (3ч.)	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения. Правила использования	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать мяч на дальность.	Текущий		

		легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.				
Комбинированный		Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г.) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать мяч на дальность.	Текущий		
		Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полёта. Метание мяча (150г.) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать мяч на дальность.	Текущий		
	Учётный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать мяч на дальность.	М.: «5» 400см. «4» 380см. «3» 360см. Д.: «5» 370см. «4» 340см. «3» 320см.		

Бег на средние дистанции (1ч.)	Комбинированный	Бег (1500м.-д., 2000м.- м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лепта». Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: пробегать дистанцию 1500(2000)м.	Текущий		
				М.:9.00,9.30, 10.00мин. Д.: 7.30, 8.00, 8.30мин.		
Гимнастика (18ч.)						
Висы. Строевые упражнения (6ч.)	Изучение нового материала	Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д.). ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Правила по технике безопасности. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: выполнять строевые упражнения ,комбинацию на перекладине.	Текущий		

	Совершенствования	Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь: выполнять строевые упражнения ,комбинацию на перекладине.	Текущий		
	Совершенствования	Развитие силовых способностей. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.				
	Совершенствования	Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д.). ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь: выполнять строевые упражнения ,комбинацию на перекладине.	Текущий		
	Совершенствования	Развитие силовых способностей. Правила по технике безопасности. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.				

	Учётный	Техника выполнения подъёма переворотом. Подтягивания в висе. ОРУ с гимнастической палкой. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: выполнять строевые упражнения ,комбинацию на перекладине.	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания: м.: 9-7-5раз д. 17-15-8раз.		
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6ч.)	Изучение нового материала	Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 * (д.). Эстафеты. ОРУ в движении. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий		
	Совершенствования	Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 * (д.). Эстафеты. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий		

		физических качеств.				
	Совершенствования	Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 * (д.). Эстафеты. ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования					
	Учётный	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 * (д.). Эстафеты. ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Оценка техники выполнения опорного прыжка		
Акробатика. Лазание.(6ч.)	Изучение нового материала	Кувырки назад и вперёд, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.). Лазание по канату в два – три приёма. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Д/З. по совершенствованию и	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов.	Текущий		
	Совершенствование					

		закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.				
	Комплексный	Кувырки назад и вперёд, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.). Лазание по канату в два – три приёма. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов.	Текущий		
	Комплексный	Кувырки назад и вперёд, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.). Лазание по канату в два – три приёма. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов.	Текущий		
	Комплексный	Кувырки назад и вперёд, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.). Лазание по канату в два – три приёма. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей. Д/З. по	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов.	Текущий		

		совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.				
	Комплексный	Кувырки назад и вперёд, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.). Лазание по канату и шесту в два – три приёма. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов.	Текущий		
	Учётный			Выполнение на оценку акробатических элементов.		
Спортивные игры (45ч.)						
Волейбол (45ч.)	Изучение нового материала 12	Стойка и передвижения приставным шагом влево и вправо, выход к мячу. Упражнение с мячом, приём и передача мяча с низу в парах. Развитие координационных качеств. Правила по ТБ. в волейболе. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, Выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий		
	Комплексный 13	Стойка и передвижения игрока. Приём и передача мяча сверху двумя руками,	Уметь: играть в волейбол по упрощенным	Текущий		

		на месте и в движении приставным шагом. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	правилам, Выполнять правильно технические действия в игре.			
	Комплексный 14	Стойки и передвижения, выход к мячу. Нижняя прямая подача через сетку. Приём и передача мяча сверху и снизу. Игра по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, Выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий		
	Комплексный 15	Стойки и передвижения, выход к мячу. Нижняя прямая подача через сетку. Приём и передача мяча сверху и снизу. Игра по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, Выполнять правильно технические действия в игре.	Оценка техники стойки и передвижения игрока.		
	Комплексный 16	Стойки и передвижения, выход к мячу. Нижняя прямая подача через сетку. Приём и передача мяча сверху и снизу. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, Выполнять правильно	Текущий		

		Развитие координационных качеств. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	технические действия в игре.			
	Комплексный 17	Стойки и передвижения, выход к мячу. Нижняя прямая подача через сетку. Приём и передача мяча сверху и снизу. Игра по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Правила соревнований.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, Выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий		
	Комплексный 18	Стойки и передвижения, выход к мячу. Нижняя прямая подача через сетку. Приём и передача мяча сверху и снизу. Игра по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения общей физической подготовки.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, Выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
	19	Стойки и передвижения, выход к мячу. Нижняя прямая подача через сетку.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым	Оценка приёма и передачи		

		Приём и передача мяча сверху и снизу. Игра по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	правилам, Выполнять правильно технические действия в игре	мяча.		
	Изучение нового материала 20	Приём и передача мяча через сетку, около сетки. Игра. Развитие координационных качеств. Нападающий удар. Блокирование. Взаимодействие игроков.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, Выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
	Изучение нового материала 21	Приём и передача мяча через сетку, около сетки. Игра. Развитие координационных качеств. Нападающий удар. Блокирование. Взаимодействие игроков.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, Выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
	Изучение нового материала 22,79	Приём и передача мяча над собой в движении в парах через сетку. Развитие координационных качеств. Нападающий удар. Блокирование. Взаимодействие игроков.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, Выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
	Изучение нового материала	Приём и передача мяча над собой в движении в парах через сетку. Развитие	Уметь: играть в волейбол по упрощенным	Текущий		

	23,80	координационных качеств. Нападающий удар. Блокирование. Взаимодействие игроков.	правилам, Выполнять правильно технические действия в игре			
	Комплексный 24,81	Стойка и передвижение игрока. Подача через сетку. Приём и передача мяча сверху и снизу. Игра по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, Выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
	Комплексный 25,82	Стойка и передвижение игрока. Подача через сетку. Приём и передача мяча сверху и снизу. Игра по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, Выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
	Комплексный 26,83	Стойка и передвижение игрока. Подача через сетку. Приём и передача мяча сверху и снизу. Игра по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, Выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		

		теме урока и развитию физических качеств.				
	Комплексный 27,84	Стойка и передвижение игрока. Подача через сетку. Приём и передача мяча сверху и снизу. Игра по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, Выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
	Комплексный 46,85	Стойка и передвижение игрока. Подача через сетку. Приём и передача мяча сверху и снизу. Игра по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, Выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
	Изучение нового материала 47,86	Стойка и передвижение игрока. Тактика игрока. Развитие координационных качеств. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, Выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствование 48,87	Стойка и передвижение игрока. Подача. Приём и передача мяча. Расстановка. Игра.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам,	Текущий		

		Развитие координационных качеств. Нападение. Удар. Блокирование.	Выполнять правильно технические действия в игре			
	Совершенствование 67,68,69,70,88	Стойка и передвижение игрока. Поддача. Приём и передача мяча. Расстановка. Игра. Развитие координационных качеств. Нападение. Удар. Блокирование.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, Выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствование 71,72,73,89	Стойка и передвижение игрока. Поддача. Приём и передача мяча. Расстановка. Игра. Развитие координационных качеств. Нападение. Удар. Блокирование.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, Выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники передача мяча в парах.		
	Изучение нового материала 74,75.90	Стойки, перемещения. Приём и передача мяча. Поддача. Взаимодействия игроков. Развитие координационных качеств. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, Выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
	Комплексный 76,77,91	Стойки, перемещения. Приём и передача мяча. Поддача. Взаимодействия игроков. Развитие координационных качеств. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, Выполнять правильно технические	Оценка за игру		

		теме урока и развитию физических качеств.	действия в игре			
	Комплексный 78,92	Стойки, перемещения. Приём и передача мяча. Поддача. Взаимодействия игроков. Развитие координационных качеств. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, Выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
Лыжная подготовка (18ч.)						
Техника лыжных ходов	Комбинированный	Скольльзящий шаг. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Техника передвижения		
	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Техника передвижения		
	Комбинированный	Одновременный безшажный ход.. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Техника передвижения		

	Комбинированный	Одновременный двухшажный ход. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Техника передвижения		
	Комбинированный	Коньковый ход без палок. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Техника передвижения		
	Комбинированный	Изменение стоек спуска. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Техника спуска и подъёма		
	Комбинированный	Подъём скользящим шагом. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Техника спуска и подъёма		
	Комбинированный	Поворот «плугом». Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Техника спуска и подъёма		
	Комбинированный	Игры на лыжах. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.			
	Комбинированный	Непрерывное передвижение. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Техника передвижения 3 км.		

	Комбинированный	Непрерывное передвижение. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Техника передвижения 3 км.		
	Комбинированный	Скользкий шаг. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Техника передвижения		
	Комбинированный	Скользкий шаг. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Техника передвижения		
	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Техника передвижения		
	Комбинированный	Одновременный безшажный ход. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Техника передвижения		
	Комбинированный	Спуски и подъёмы. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Техника спуска и подъёма		

	Учётный	Зачёт. Прохождение дистанции 4 км. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.			
	Учётный	Зачёт. Лыжные ходы. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.			
Лёгкая атлетика (10ч.)						
Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч.)	Комбинированный	Низкий старт (30-40м.), бег по дистанции (70-80м.). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий		
	Комбинированный	Низкий старт (30-40м.), бег по дистанции (70-80м.). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Д/З. по	Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Текущий		

		совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.				
	Комбинированный	Низкий старт (30-40м.), бег по дистанции (70-80м.). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м. с низкого старта	Текущий		
	Комбинированный			Текущий		
	Учётный	Бег на результат (60м.). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	М.: «5»-9,3с. «4»- 9,6с. «3»- 9,8с. Д: «5»- 9,5с. «4»- 9,8с. «3»- 10,0с.		

Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5ч.).	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов, метать мяч на дальность.	Текущий		
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г.) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов, метать мяч на дальность.			

	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150г.) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов, метать мяч на дальность.	Оценка техники прыжка.		
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов Метание мяча (150г.) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов, метать мяч на дальность.	Текущий		
	Учётный	Метание мяча (150г.) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: метать мяч на дальность	Оценка техники метания мяча на дальность. м. «5»- 40м. «4» - 35м. «3» - 31м. д. «5» - 35м. «4» - 30м. «3» - 28м.		

МБОУ Васильсурская средняя школа

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО:
Протокол № 1 от
«31» августа 2017 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР:
«31» августа 2017 г.

«Утверждаю»
Директор
_____ Д. Г. Толобов
Приказ № 101 - ОД
от 31.08.2017г

**Рабочая программа
по физической культуре
на 2017-2018 учебный год
9 класс**

**Учитель: Алюкова Светлана Никоновна
р.п. Васильсурск**

Пояснительная записка.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья. Оптимизация трудовой деятельности и организация активного отдыха определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

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 приёмами базовых видов спорта;

Формирование 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.

Структура и содержание программы.

В соответствии со структурной двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел « Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

Раздел «Тематическое планирование» представляет собой логическое совмещение дидактических единиц примерной программы, учебных тем основных разделов образовательной программы, характеристику видов учебной деятельности.

Содержание курса

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Олимпийское движение в дореволюционной России. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка, как показатель физического развития человека. Физическая подготовка, как система регулярных занятий по

развитию физических качеств: понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Техника движений и её основные показатели. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной деятельности.

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина, и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Физическое совершенствование.

- **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.
- **Спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастической перекладине. Упражнения на параллельных брусьях. Упражнения на разновысоких брусьях.
- **Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.
- **Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Подъём ,спуски, повороты и торможение; поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»;
- **Спортивные игры.** Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча при встречном движении. Игра по правилам. Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками. Игра по правилам.
- **Физическая подготовка.** Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть	78	78	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической	В процессе урока				

	культуре					
1.2	Спортивные игры: волейбол	21	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	24	24	24	24	24
2.1	Волейбол	24	24	24	24	24
	Итого:	102	102	102	102	102

Распределение учебного материала по физической культуре 5-9 классы

№ п/п	Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего
1	Теория физической культуры	2	2	1	1	6
2	Легкая атлетика	10			10	20
3	Спортивные игры: волейбол	6	6	10	6	28
4	Гимнастика	2	2	2	2	8
5	Лыжная подготовка			6		6
	Итого:	20	10	19	19	68

Критерии оценки успеваемости по физической культуре

- **Оценка «5»** - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.
- **Оценка «4»**-ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.
- **Оценка «3»** - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
- **Оценка «2»** -выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

- **Оценка «5»**-двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя использует их в нестандартных ситуациях.
- **Оценка «4»**- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.
- **Оценка «3»**- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.
- **Оценка «2»**- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе:

Оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:

Оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

Итоговая оценка.

Выставляется за усвоение темы, раздела за четверть (В старших классах за полугодие), учебный год.

Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости:

- Знания
- Двигательные умения и навыки
- Сдвиги в развитии физических способностей
- Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Рабочая программа по физической культуре скорректирована по учебнику А.П. Матвеева.

Программа содержит развёрнутое тематическое планирование учебных занятий и педагогических средств, с помощью которых формируются учебные действия, планируемые результаты освоения образовательной программы: личностные, предметные.

Литература: Учебник физическая культура. 2012г.

Издательство «Просвещение».

Тематическое планирование 9 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика (10ч.)						
Спринтерский бег, эстафетный бег(6ч.)	Вводный	Теоретические сведения. Низкий старт. Спринтерский бег. Прикладные упражнения. Прыжки в длину с разбега, тройной прыжок с места. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м), прыгать в длину с разбега, тройной прыжок с места.	Текущий		

		физических качеств.				
	Совершенствования	Бег по пересечённой местности. Метание мяча с короткого разбега на дальность. Практические умения. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь бегать по пересечённой местности, метать мяч с короткого разбега.	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования					
	Совершенствования					
	Совершенствования	Бег. Низкий старт. Спринтерский бег. Прыжки в длину с разбега, тройной прыжок с места. Прикладные упражнения; Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (с низкого старта 60м) прыгать в длину с разбега, тройной прыжок с места.	Текущий		
	Совершенствования					

	Совершенствования	Бег с преодолением низких препятствий. Спринтерский бег. Прыжки в длину способом «Согнув ноги». Тройной прыжок с места. Прикладные упражнения; Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (с низкого старта 60м) прыгать в длину с разбега, тройной прыжок с места.	Текущий		
	Совершенствования	Бег с преодолением низких препятствий. Спринтерский бег. Прыжки в длину способом «Согнув ноги». Тройной прыжок с места. Прикладные упражнения; Метание (контроль). Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (с низкого старта 60м) прыгать в длину с разбега, тройной прыжок с места. Метать мяч.	. Текущий		
	Учётный	Бег. (Контроль). Прыжки (контроль).	Уметь: бегать с максимальной скоростью (с низкого старта 60м) прыгать в длину с разбега, тройной прыжок с места			
Гимнастика (8ч.)						
Акробатика (8ч.).	Изучение нового материала	Теоретические сведения. Акробатика. Прыжок ноги врозь через козла. Танцевальные шаги на бревне (д.). Упражнения на	Уметь: выполнять прыжки через козла, танцевальные	Текущий		

		низкой перекладине. Прикладные упражнения. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	шаги на бревне, упражнения на перекладине.			
	Совершенствования	Акробатика. Танцевальные шаги. Полушпагат (д.). Перекладина (м.). Прикладные упражнения. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: выполнять	Текущий		
	Совершенствования	Акробатика. Бревно. Брусья (д.). Перекладина (м.) Практические умения. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: выполнять	Текущий		
	Совершенствования	Акробатика . Произвольные комбинации (д.). Перекладина (м.) Практические умения. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: выполнять	Текущий		
	Совершенствования	Акробатика . Произвольные комбинации (д.). Перекладина (м.) Прикладные упражнения. Д/З. по совершенствованию	Уметь: выполнять	Текущий		

		и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.				
	Совершенствования	Акробатика . Произвольные комбинации (д.). Перекладина (м.) Прикладные упражнения. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: выполнять	Текущий		
	Совершенствования	Акробатика . Произвольные комбинации (д.). Контроль. Перекладина (м.). Контроль. Прикладные упражнения. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		Оценка техники выполнения упражнений.		
	Совершенствования	Акробатика . Произвольные комбинации (д.) Контроль. Перекладина (м.) Контроль. Практические умения Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		Оценка техники выполнения упражнений.		
Спортивные игры (45ч.)						
Волейбол (ч.)	Изучение нового материала	Теоретические сведения. Прием мяча с траекторией полета. Подача. Передача мяча с высокой , средней и низкой траектории. Индивидуальные действия. Д/З. по совершенствованию	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, Выполнять правильно технические	Текущий		

		и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	действия в игре.			
	Комплексный	Прием мяча с траекторией полета. Поддача. Передача мяча с высокой , средней и низкой траектории. Индивидуальные действия. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, Выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий		
	Комплексный	Прием мяча с траекторией полета. Поддача. Передача мяча с высокой , средней и низкой траектории. Индивидуальные действия. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, Выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий		
	Комплексный	Прием мяча с траекторией полета. Поддача. Передача мяча с высокой , средней и низкой траектории. Индивидуальные действия. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, Выполнять правильно технические действия в игре.	Оценка техники стойки и передвижения игрока.		
	Комплексный	Прием мяча с траекторией полета. Поддача. Передача мяча с высокой , средней и низкой траектории. Индивидуальные действия. Контроль. Д/З. по	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, Выполнять правильно	Текущий		

		совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	технические действия в игре.			
	Комплексный	Прием мяча с траекторией полета. Поддача. Передача мяча с высокой, средней и низкой траектории. Индивидуальные действия. Контроль. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, Выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий		
	Изучение нового материала	Теоретические сведения. Поддача. Прием и передача мяча. Игровые действия. Специальная физическая подготовка. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, Выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
		Поддача. Прием и передача мяча. Игровые действия. Специальная физическая подготовка. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, Выполнять правильно технические действия в игре	Оценка приёма и передачи мяча.		
		Поддача. Прием и передача мяча. Игровые действия. Специальная физическая подготовка. Д/З. по совершенствованию и	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, Выполнять	Текущий		

		закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	правильно технические действия в игре			
		Подача. Прием и передача мяча. Игровые действия. Специальная физическая подготовка. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, Выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
		Подача. Прием и передача мяча. Игровые действия. Специальная физическая подготовка. Контроль. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, Выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
		Подача. Прием и передача мяча. Игровые действия. Специальная физическая подготовка. Контроль. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, Выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
	Комплексный 24,81	Передача. Прием и передача мяча. Игровые действия. Специальная физическая подготовка. Контроль. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, Выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		

	Комплексный 25,82	Передача. Прием и передача мяча. Игровые действия. Специальная физическая подготовка. Контроль. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, Выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
	Комплексный 26,83	Передача. Прием и передача мяча. Игровые действия. Специальная физическая подготовка. Контроль. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, Выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
	Комплексный 27,84	Передача. Прием и передача мяча. Игровые действия. Специальная физическая подготовка. Контроль. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, Выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
	Комплексный 46,85	Передача. Прием и передача мяча. Игровые действия. Специальная физическая подготовка. Контроль. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, Выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
	Изучение нового материала 47,86	Передача. Прием и передача мяча. Игровые действия. Специальная физическая подготовка. Д/З. по	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам,	Текущий		

		совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Выполнять правильно технические действия в игре			
	Совершенствование 48,87	Теоретические сведения. Поддача. Прием и передача мяча. Игровые действия. Специальная физическая подготовка. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, Выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствование 67,68,69,70,88	Поддача. Прием и передача мяча. Игровые действия. Специальная физическая подготовка. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, Выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствование 71,72,73,89	Поддача. Прием и передача мяча. Игровые действия. Специальная физическая подготовка. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, Выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники передача мяча в парах.		
	Изучение нового материала 74,75.90	Поддача. Прием и передача мяча. Игровые действия. Специальная физическая подготовка. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, Выполнять правильно технические	Текущий		

		физических качеств.	действия в игре			
	Комплексный 76,77,91	Подача. Прием и передача мяча. Игровые действия. Специальная физическая подготовка. Контроль. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, Выполнять правильно технические действия в игре	Оценка за игру		
	Комплексный 78,92	Подача. Прием и передача мяча. Игровые действия. Специальная физическая подготовка. Контроль. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, Выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
Баскетбол (ч.)		Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски в кольцо. Игровые действия. Специальная физическая подготовка. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь играть в баскетбол.	Текущий		

		Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски в кольцо. Игровые действия. Специальная физическая подготовка. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь играть в баскетбол.	Текущий		
		Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски в кольцо. Игровые действия. Специальная физическая подготовка. Контроль. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь играть в баскетбол.	Текущий		
		Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски в кольцо. Игровые действия. Специальная физическая подготовка. Контроль. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь играть в баскетбол.	Текущий		
Лыжная подготовка (ч.)						

Техника лыжных ходов (ч.)	Комбинированный	Теоретические сведения. Строевые упражнения. Передвижение на лыжах. Транспортировка партнера на лыжах. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Техника передвижения		
	Комбинированный	Передвижение на лыжах. Подвижные игры и эстафета. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Техника передвижения		
	Комбинированный	Строевые упражнения. Передвижение на лыжах, спуски , подъемы. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Техника передвижения		
	Комбинированный	Передвижение на лыжах. Торможение. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Техника передвижения		
	Комбинированный	Передвижение на лыжах. Подвижные игры. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Техника передвижения		

	Комбинированный	Строевые упражнения. Передвижение на лыжах. Подвижные игры. Контроль. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Техника передвижения		
Лёгкая атлетика (10ч.)						
Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч.)	Комбинированный	Бег по дистанции (70-80м.). ОРУ. Прыжки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий		

Комбинированный	Бег по дистанции (70-80м.). ОРУ. Метание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Текущий		
Комбинированный	Бег по дистанции (70-80м.). ОРУ. Прыжки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м. с низкого старта	Текущий		
Комбинированный			Текущий		
Учётный	Бег по дистанции (70-80м.). ОРУ. Метание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	М.: «5»-9,3с. «4»- 9,6с. «3»- 9,8с. Д: «5»- 9,5с. «4»- 9,8с. «3»- 10,0с.		

	Комбинированный	Бег по дистанции (70-80м.). ОРУ. Прыжки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов, метать мяч на дальность.	Текущий		
	Комбинированный	Бег по дистанции (70-80м.). ОРУ. Прыжки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Контроль. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов, метать мяч на дальность.			
	Комбинированный	Бег по дистанции (70-80м.). ОРУ. Метание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов, метать мяч на дальность.	Оценка техники прыжка.		
	Комбинированный	Бег по дистанции (70-80м.). ОРУ. Метание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов, метать мяч на дальность.	Текущий		

		физических качеств.				
	Учётный	Бег по дистанции (70-80м.). ОРУ. Метание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Контроль. Д/З. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: метать мяч на дальность	Оценка техники метания мяча на дальность. м. «5»- 40м. «4» - 35м. «3» - 31м. д. «5» - 35м. «4» - 30м. «3» - 28м.		

МБОУ Васильсурская средняя школа

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО:
Протокол № 1 от
«31» августа 2017 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР:
«31» августа 2017 г.

«Утверждаю»
Директор
_____ Д. Г. Толобов
Приказ № 101 - ОД
от 31.08.2017 г

**Рабочая программа
по физической культуре
на 2017-2018 учебный год
10 - 11 классы**

Учитель: Алюкова Светлана Никоновна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Матвеев А.П (М.: Просвещение, 2012г).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Матвеев А.П Физическая культура: 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. Матвеев А.П М.: Просвещение, 2012г.

В программе Матвеев А.П программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс

		X(ю.)	XI (ю.)	X(д.)	XI (л.)
1	Базовая часть	63	63	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21
2	Вариативная часть	39	39	39	39
2.1	Баскетбол	21	21	21	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	18	18	18
	Итого	102	102	102	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

И класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики,

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14

	Прыжок в длину с места, см	215	170
К	Бег 2000 м, мин	-	10,00
выносливость и	Бег 3000 м, мин	13, 30	-

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены: на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

•

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;

- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. №56;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.

Тематическое планирование
10 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег (5 ч)	Изучение нового материала	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон, Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
	Учетный	Бег на результат (<i>100 м</i>). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	«5» - 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3» - 14,3 с.	Комплекс 1		
Прыжок в длину (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						

Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м	Комплекс 1		
Кроссовая подготовка (10 ч)							
Бег по пересеченной местности (10ч)	Комплексный	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		

	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
--	-------------------	---	--	---------	------------	--	--

	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	«5» - 13,50 мин; «4» - 14,50 мин; «3» - 15,50 мин	Комплекс 1		

Гимнастика (21 ч)

Висы и упоры (11ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы					
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2		

	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2		

1	1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования							
	Учетный	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату	«5»- 11 р.; «4»-9р.; «3»-7р. Лазание (6 м): «5»- 11 с; «4»- 13с; «3»- 15 с.	Комплекс 2			

Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч)	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2		

Продолжение табл.

	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Совершенствования						

	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	Комплекс 2		
Спортивные игры (27 ч)							
Волейбол (21ч)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенст-	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре	Текущий	Ком-		
	вования	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	или игровой ситуации так- тико-технические действия		плекс 3		
	Совершенст-	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре	Текущий	Ком-		
	вования	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой напа- дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо- ну. Учебная игра. Развитие координационных спо- собностей	или игровой ситуации так- тико-технические действия		плекс 3		
	Совершенст-	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре	Оценка техники	Ком-		
	вования	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой напа- дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо- ну. Учебная игра. Развитие координационных спо- собностей	или игровой ситуации так- тико-технические действия	передачи мяча	плекс 3		
	Совершенст-	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре	Текущий	Ком-		
	вования	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.	или игровой ситуации так-		плекс 3		
	Совершенст-	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой напа-	тико-технические действия				
	вования	дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо- ну. Учебная игра. Развитие координационных спо- собностей					
	Совершенст-	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре	Текущий	Ком-		

	вования	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	или игровой ситуации тактико-технические действия		плекс 3		
--	---------	--	---	--	---------	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Уметы выполнять в игре	Оценка техники	Ком-		
		Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча	или игровой ситуации тактико-технические действия	подачи мяча	плекс 3		
	Совершенствования	от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Уметы выполнять в игре	Текущий	Ком-		
		Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча	или игровой ситуации тактико-технические действия		плекс 3		
	Совершенствования	от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Уметы выполнять в игре	Текущий	Ком-		
		Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че-	или игровой ситуации тактико-технические действия		плекс 3		

	Совершенствования	рез сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей					

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара	Комплекс 3		
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						

	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Баскетбол (6 ч)	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так-	Текущий	Комплекс 3		

	Совершенствования	в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств	тико-технические действия				
Лыжная подготовка (13 ч)							
Лыжная подготовка (13 ч)	Вводный	ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. Попеременный двухшажный ход.	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой	Текущий	Ком-плекс 3		
	Совершенствования	Одновременный одношажный ход Прохождение дистанции 3 км.					
	Комплексный	Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комплексный	Соревнования на дистанцию 2 км.					
			одного хода на другой				
	Совершенствования	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения.	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	Оценка техники одновременного двухшажного хода	Ком-плекс 3		
	Комбинированный	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения.	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	Оценка техники перехода с одноврем. бесшажного хода на поперемен. двухшажн. ход	Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	Оценка техники перехода с одноврем. бесшажного хода на поперемен. двухшажн. ход	Ком-плекс 3		
	Учетный	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения.					
	Совершенствования	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.					
	Совершенствования	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	Текущий	Ком-плекс 3		
	Совершенствования	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.		Оценка техники изученных ходов			
	Совершенствования	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.					

	Совершенствования	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	Текущий	Ком-плекс 3		
--	-------------------	---	---	---------	-------------	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	Текущий	Ком-плекс 3		
Спортивные игры (2 ч)							
Баскетбол (2 ч)	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		

	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3		
Легкая атлетика (18 ч)							
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5»- 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3»- 14,3 с.	Комплекс 4		
Метание мяча и гранаты (3ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4		

	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Ком-плекс 4		
	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м	Ком-плекс 4		
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	Ком-плекс 4		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	Ком-плекс 4		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	«5»- 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3» - 14,3 с.	Ком-плекс 4		
Бег по пересеченной местности (8ч)	Совершенствования	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Ком-плекс 1		
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Ком-плекс 1		

	2	3	4	5	6	7	8
--	---	---	---	---	---	---	---

	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия		Комплекс 1		
	Совершенствования						
	Совершенствования		Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия		Комплекс 1		
	Совершенствования						

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

			Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	«5»- 13,50 мин; «4» - 14,50 мин; «3»- 15,50 мин	Комплекс 1		

--	--	--	--	--	--	--	--

Тематическое планирование 11 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег (5 ч)	Вводный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	«5»- 13,1 с; «4»- 13,5 с; «3»- 14,3 с.	Комплекс 1		

Прыжок в длину (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Ком-плекс I		
	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Ком-плекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8 1
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	«5» - 460 см; «4» -430 см; «3» — 410 см	Ком-плекс 1		
Метание гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Ком-плекс 1		
	Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Ком-плекс 1		
	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность	«5» - 36 м; «4» - 32 м; «3» - 28 м	Ком-плекс 1		
Кроссовая подготовка (10 ч)							
Бег по пере-	Комплексный	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препят-	Уметь: бегать в равномер-	Текущий	Ком-		

сеченной местности (10 ч)	Совершенствования	ствий, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	ном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия		плекс 1		
	Комплексный						
	Комплексный	Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Комплексный	Бег (26 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Комплексный	\ Бег (28 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						

1	2	3	4	5	6	7	8 1
	Учетный	Бег на результат (3000 м) Опрос по теории	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	«5» - 13,00 мин; «4» - 14,00 мин; «3» - 15,00 мин	Комплекс 1		
		Гимнастика (21 ч)					
Висы и упоры. Лазание	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строе-	Текущий	Комплекс 2		

(11ч)		согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	вые упражнения				
	Совершенст-	Повороты в движении. Перестроение из колонны	Уметь: выполнять элемен-	Текущий	Ком-		
	ования	по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	ты на перекладине, строе-		плекс 2		
	Совершенст-	Повороты в движении. Перестроение из колонны	Уметь: выполнять элемен-	Текущий	Ком-		
	ования	по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	ты на перекладине, строе-		плекс 2		
	Совершенст-	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж-	Уметь: выполнять элемен-	Текущий	Ком-		
	ования	нения на гимнастической скамейке. Подъем разги-	ты на перекладине; лазать		плекс 2		
	Совершенст-	бom. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	по канату в два приема; выполнять строевые уп-				
	ования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж-	Уметь: выполнять элемен-	Текущий	Ком-		
	ования	нения на гимнастической скамейке. Подъем разги-	ты на перекладине; лазать		плекс 2		
		бom. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	по канату в два приема; вы-				
			полнять строевые упраж-				
			нения				

1	2	1	3	4	5	6	7	8
	Совершенст-		Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж-	Уметь: выполнять элемен-	Текущий	Ком-		
	ования		нения на гимнастической скамейке. Подъем разги-	ты на перекладине; лазать		плекс 2		

	Совершенствования	бом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	по канату в два приема; выполнять строевые упражнения				
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения				
	Учетный	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	«5» - 12 р.; «4»- Юр.; «3»- 7 р. Лазание (6 м): «5» - 10 с; «4»- 11 с; «3» - 12 с.	Комплекс 2		
Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч)	Комплексный	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня					
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня					
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических	Текущий	Комплекс 2		

	Совершенствования	Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	элементов, опорный прыжок через коня		Комплекс 2		
--	-------------------	--	--------------------------------------	--	------------	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Комбинация; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Учетный			Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня	Оценка техники выполнения элементов	Комплекс 2	
Спортивные игры (27 ч)							
Волейбол (21ч)	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						

	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8 1
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						

	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	в игре				
	Совершенствования						
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	в игре				
	Совершенствования						
	1						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия	Техника выполнения подачи мяча	Комплекс 3		
	Совершенствования	прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей					

	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения нападающего удара	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
Баскетбол (6 ч)	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						

1	2	1	3	4	5	6	7	8	1
	Совершенствования		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			

	вования	рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 ^х 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	ко-технические действия в игре		плекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 ^х 1 ^х 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	вования	рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 ^х 1 ^х 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	ко-технические действия в игре		плекс 3		
	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 ^х 3 ^х 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
Лыжная подготовка (13 ч)							
Лыжная подготовка (13 ч)	Вводный	ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км	Уметь: проходить дистанцию, выполнять	Текущий	Комплекс 2		

1	Совершенствования	ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км	лыжные ходы, переходы с одного хода на другой				

1	2	3	4	5	6	7	8 1
	Совершенствования	ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км. Соревнования по лыжным гонкам на 1 км.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой	Текущий	Ком-плекс 3		
	Совершенствования	На дистанции до 3 км совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение	Текущий	Ком-плекс 3		
	Совершенствования	На дистанции до 3 км совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение	Текущий	Ком-плекс 3		
	Совершенствования	На дистанции до 3 км совершенствовать технику	Уметь: проходить	Текущий	Ком-		

	вования	подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности.	дистанцию, выполнять лыжные ходы, выполнять спуски, подъемы, торможение		плекс 3		
	Учетный	На дистанции до 3 км совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности. Соревнования на дистанции 2 км.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение	Оценка техники подъемов и спусков, ходов и переходов.	Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение	Оценка техники одновременного двушажного хода	Ком-плекс 3		
	Совершенствования	Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км.					
	Совершенствования	Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км.	Уметь: проходить	Текущий	Ком-		

	вования		дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение		плекс 3		
	Совершенствования	Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км. Соревнования на дистанцию 3 км.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение	Текущий	Комплекс 3		
	Учетный	Сдать контрольные упражнения по технике лыжных ходов на дистанции 1, 2 и 3 км. Пройти дистанцию 5 км со средней скоростью. В конце урока предупредить всех о том, что следующие занятия будут проводиться в зале в соответствующей спортивной одежде.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов, выполнять спуски, подъемы, торможение	Оценка техники выполнения лыжных ходов	Комплекс 3		
Спортивные игры (2 ч)							
Баскетбол (2 ч)	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
	Совершенствования						
	вования	Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, покрытие мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					

1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (18 ч)							
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5»- 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3»- 14,3 с.	Комплекс 4		
	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4		

	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м	Комплекс 4		
--	-------------	---	------------------------------------	------------------------------------	------------	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Бег: «5»-13,5 с; «4»- 14,0 с; «3»- 14,3 с.	Комплекс 4		
Бег по пересеченной местности (8 ч)	Комплексный	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный						
	Комплексный	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный						

	Комплексный						
	Учетный	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории		«5»- 13,00 мин; «4»- 14,00 мин; «3»"15,00 мин	Ком- плекс 4		