

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФГОС учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится: в 7 классах 105 часов.

Рабочая программа составлена на основе:

- Закона Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 года №3266-1 (в ред. от 28.02.2012 года);

- Закона РФ «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007г №329-ФЗ

- Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03. 2004 г. №1089 (в ред. от 19.10.2009.года, с изменениями от 31.01.2012 года);

- Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденных приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 года № 1312 (в ред. приказа Минобрнауки России от 03.06.2011. №1994);

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки от 17.12.2010 года №1897;

- Федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2012/2013 учебный год, утвержденных приказом Минобрнауки России от 27.12.2011.года № 2885;

- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 года №189;

- Национальной доктрины образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;

- Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

-Обязательного минимума содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. №1236;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

- Положение о «Рабочей программе МБОУ «Орлинская СОШ».

- Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

***Целью обучения***образовательной области «Физи­ческая культура» является форми­рование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно-рек­реационной направленностью.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются ***задачиучебного предмета:***

- расширение двигательного опыта за счет овладе­ния двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укреп­ления здоровья и формирования основ индивидуаль­ного образа жизни;

- совершенствование функциональных возмож­ностей организма посредством направленной обще­прикладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;

- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодей­ствии средствами и методами спортивно-рекреацион­ной

деятельности;

- создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совер­шенствования в целях укрепления здоровья, поддерж­ки оптимального функционального состояния;

- обучение основам знаний педагогики, психоло­гии, физиологии и гигиены физкультурной деятель­ности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения; формирование практических умений в органи­зации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью

**Содержание образовательной программы**

В программе В. И. Ляха, А. А.. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. 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.

Изучив особенности условий региона проживания, национальные особенности, возможности материально-технической базы, интересы школьников, в вариативную часть программы по предмету «Физическая культура» включен материал, углубляющий базовой части по баскетболу, легкой атлетике и по лыжной подготовке, национально-региональный компонент образования – элементы национальной культуры: игры и забавы местных народов, а так же национальные игры.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

Важной особенностью образовательного процесса в основной 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.

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

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

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

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

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

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

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

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

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

*В области познавательной культуры:*

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

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

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

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

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

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

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Количество часов (уроков) |
| № п/п | Вид программного материала | Класс |
|  |  | VII |
| 1 | Базовая часть | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 20 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 19 |
| 1.6 | Плавание |  |
| 2 | Вариативная часть | 27 |
| 2.1 | Баскетбол | 20 |
| 2.2 | Национальные виды | 3 |
| 2.3 | Мини-футбол | 4 |
|  | Итого | 105 |

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

7 класс. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. Социально-психологические основы.

7 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств, анализ техники упражнений. Их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

1.3. Культурно-исторические основы.

7 класс. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Этапы развития физической культуры в России.

1.4. Приемы закаливания.

7 класс. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

1.5. Спортивные игры.

Волейбол

7 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

7класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***Мини-футбол***

7 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

7класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

7 класс. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8 Национальные подвижные игры.**

*7 класс*. Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

.

**Требования к уровню подготовки обучающихся.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании 7-го класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения:

• возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

2. Демонстрировать.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки: |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,6 | 10,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 215 | 190 |
|  | Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | - |
|  | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голо­вой, количество раз | 26 | 25 |
| К выносливости | Бег 2000м (м),1500м (д) мин | 9.00 | 7.30 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14.0 |
|  | Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

***В циклических и ациклических локомоциях:*** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; вравномерном темпе бегать до 15 мин. (мальчики и девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м.

***В гимнастических и акробатических упражнениях:*** выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

***В спортивных играх:*** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

***Физическая подготовленность:*** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей.

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:*** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

***Способы спортивной деятельности:*** участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:*** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность.

**Критерии и нормы оценки ЗУН учащихся**

Оценка успеваемости по физической культуре в 7-ых классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортив­ную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитываются психологические особенности подростков, аргументируется выставление той или иной оценки, шире привлекаются учащиеся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости в большей мере необходимо ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощряется его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитываются темп (динамика изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). Задание по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления высокой оценки.

**Критерии оценивания успеваемости**

**по базовым составляющим физической подготовки учащихся**:

**I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глу­бина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

**П. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных  и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**Ш. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Учащийся умеет:  - самостоятельно организовать место занятий;  - подбирать средства и инвентарь, применять их  в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и  оценивать итоги | Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе  средств;  - контролирует ход выполнения деятельности  и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выполнить самостоятельно  ни один из пунктов |

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

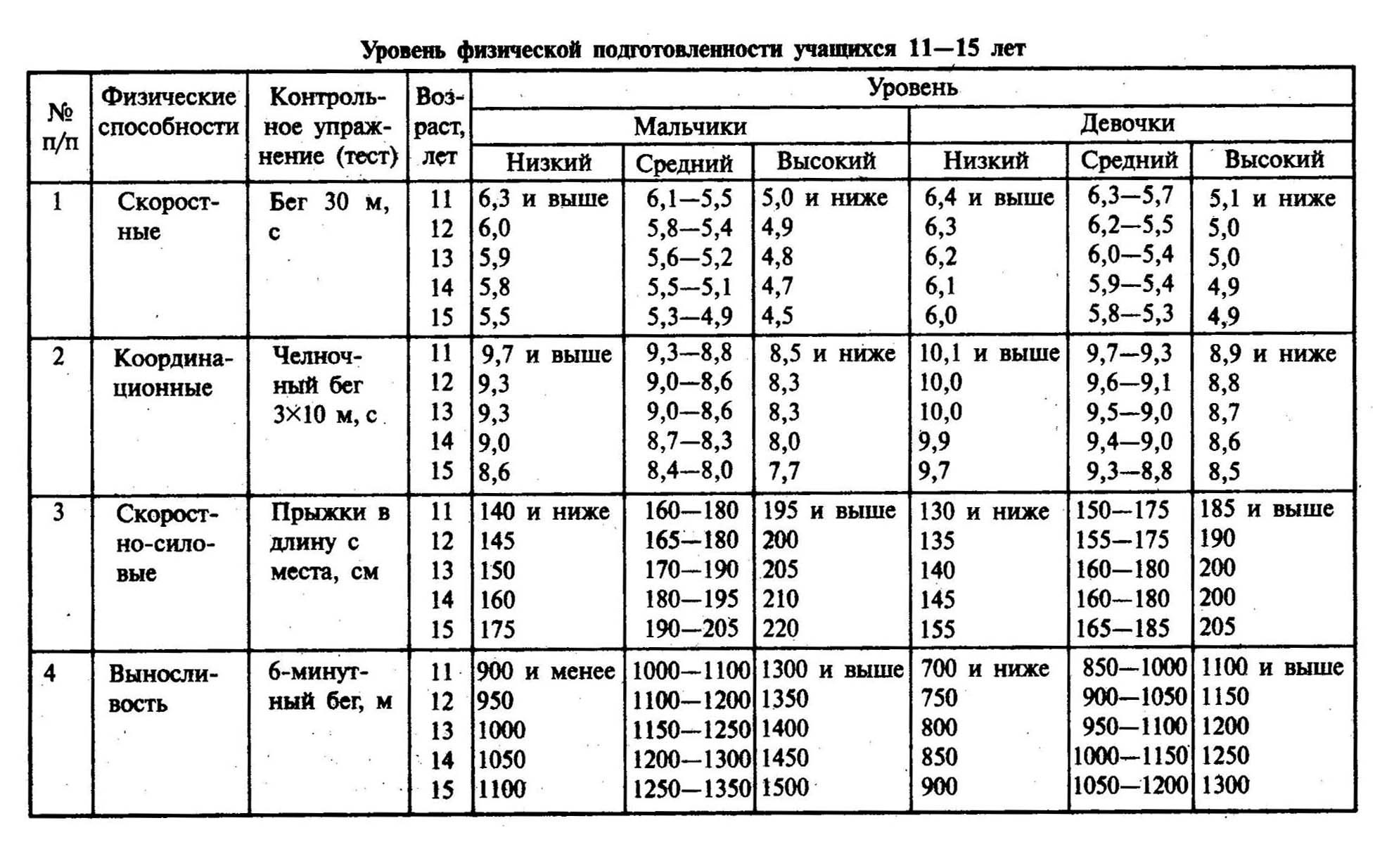
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготов­ки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

***Общая оценка успеваемости***складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

***Оценка успеваемости за учебный год***производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Сводная таблица по видам контроля**

**Нормативы физической подготовленности учащихся**



Календарно – тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Наименование  раздела программы | Тема  урока | Кол – во  часов | Тип  урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | Легкая атлетика  11 часов | Инструктаж по охране труда.  Спринтерский бег, эстафетный бег  Высокий старт. Бег 30м  Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета.Эстафетный бег.Метание малого мяча.  Бег 60м | 1 | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.  Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты | Знать требования инструкций.  Устный опрос  Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью | текущий | 2.09. |  |
| 2 | 1 | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м).Встречные эстафеты.Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников | Бег 30 м на результат | 4.09. |  |
| 3 | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Эстафетный бег. Метание малого мяча. | текущий | 6.09. |  |
| 4 | 1 | Совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (20-40 м). Финиширование. Линейная эстафета. Метание малого мяча. Комплекс утренней гимнастики. | текущий | 9.09. |  |
| 5 | 1 | Совершенствование | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег 60 метров – на результат. |  | М. 9,5-9,8-10,2  Д.9,8-10,4-10,9 | 11.09. |  |
| 6 | Прыжки в длину: «согнув ноги».  Прыжки в длину: «согнув ноги». | 1 | Комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Комплекс упражнений для развития силы. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега | текущий | 13.09. |  |
| 7 | 1 | Комплексный | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения.  Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Правила соревнований по прыжкам в длину. | текущий | 16.09 |  |
| 8 |  | 1 | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | М.360-340-320  Д. 340-320-300 | 18.09. |  |
| 9 | Кроссовая подготовка  Бег на длинные дистан  ции  Бег 1500м | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег 1000м. Правила соревнований по легкой атлетике. | Уметьбежать в равномерном темпе 15 минут | текущий | 20.09. |  |
| 10 | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1500 м. | текущий | 23.09 |  |
| 11 | 1 | Учетный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Бег 1500м. Комплекс упражнений для развития выносливости. | Бег 1500м на результат | 25.09 |  |
| 12 | Спортивные игры  Волейбол  20 часов | Стойки и передвижения игрока.  Передача мяча сверху двумя руками в парах.  Нижняя прямая подача  Передача мяча сверху двумя.  Нижняя прямая подача  Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.  Нижняя прямая подача  Нижняя прямая подача  Прием мяча после подачи  Нападающий удар  Нападающий удар  Нижняя прямая подача мяча  Нижняя прямая подача мяча  Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). | 1 | Освоение нового  материала | Инструктаж по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Развитие координационных способностей.Терминология игры в волейбол. Правила игры. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | текущий | 27.09 |  |
| 13 | 1 | Совершенствование | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | текущий | 30.09 |  |
| 14 | 1 | Комплексный | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Правила игры. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. | текущий | 2.10 |  |
| 15 | 1 | Комплексный | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Правила игры. | текущий | 4.10 |  |
| 16 | 1 | Комплексный | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения. | текущий | 7.10 |  |
| 17 | 1 | Комплексный | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Комплекс физкульт минуток | текущий | 9.10 |  |
| 18 | 1 | Комплексный | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры. | текущий | 11.10 |  |
| 19 | 1 | Комплексный | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | текущий | 14.10 |  |
| 20 | 1 | Комплексный | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | текущий | 16.10 |  |
| 21 | 1 | Комплексный | Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. | Текущий | 18.10 |  |
| 22 | 1 | Комплексный | Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. | Текущий | 21.10 |  |
| 23 | 1 | Комплексный | Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.Игровые задания на укоро­ченной площадке. Игра по упрощенным правилам. | Текущий | 23.10 |  |
| 24 | 1 | Комплексный | Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар). Нижняя прямая подача мяча. Развитие координационных способностей. | Текущий | 25.10 |  |
| 25 | 1 | Комплексный | Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Правила игры. | Текущий | 28.10 |  |
| 26 | 1 | Комплексный | Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Правила спортивных соревнований и их назначение. | Текущий | 30.10 |  |
| 27 | 1 | Комплексный | Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Правила спортивных соревнований и их назначение. | Текущий | 01.11 |  |
| 28 |  | Нападающий удар  Тактика нападения | 1 | Комплексный | Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Текущий | 04.11 |  |
| 29 | 1 | Комплексный | Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Текущий | 13.11 |  |
| 30 | 1 | Комплексный | Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра  по упрощенным правилам. |  | Текущий | 15.11 |  |
| 31 | Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). | 1 | Комплексный | Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. | Текущий | 18.11 |  |
| 32 | Гимнастика 18 часов | Строевые упражнения.  Висы и упоры. | 1 | Изучение нового материала | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.) Эстафета. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Знать правила ТБ на уроках гимнастике; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений | Текущий | 20.11 |  |
| 33 | 1 | Совершенствование | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.).Упражнения на бревне (д). развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. | текущий | 22.11 |  |
| 34 | 1 | 25.11 |  |
| 35 |  | Строевые упражнения. Висы и упоры.  Упражнения в равновесии  Комбинация упражнений на бревне | 1 | Комплексный | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Комплекс упражнений регулирования массы тела и формирование телосложения. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.).Упражнения на бревне. Эстафеты. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. | текущий | 27.11 |  |
| текущий | 29.11 |  |
| 36 | 1 | Комплексный |
| 37 | 1 | Учетный | Выполнение комбинации упражнений на бревне (д).Подтягивания в висе(м). Развитие силовых способностей. Прикладное значение гимнастики. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности. | Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. | Оценка техники выполнения висов, подтягиванийМ.: 8-6-3.Д:19-15-8 | 02.12 |  |
| 38 | Опорный прыжок  Лазание по канату  Опорный прыжок  Лазание по канату | 1 | Изучение нового материала | Опорный прыжок, согнув ноги(мальч). Прыжок ноги врозь (дев). ОРУ с предметами. Эстафеты. прикладное значение гимнастики. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять опорный прыжок | текущий | 04.12 |  |
| 39 | 1 | 06.12 |  |
| 40 | 1 | Совершенствование | Опорный прыжок, согнув ноги (м). Прыжок ноги врозь (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых способностей. Элементы аутотренинга и релаксации. | Уметь выполнять опорный прыжок | текущий | 09.12 |  |
| 41 | 1 | 11.12 |  |
| 42 | 1 | Совершенствование | Опорный прыжок, согнув ноги (м). Прыжок ноги врозь (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять опорный прыжок. | Текущий | 13.12 |  |
| 43 | 1 | Учетный | 16.12 |  |
| 44 | Акробатика.  Композиции ритмической гимнастики и аэробики.  Акробатическая комбинация | 1 | Изучение нового материала | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат . мост из положения стоя, без помощи(д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять акробатические упражнения. | текущий | 18.12 |  |
| 45 | 1 | 20.12 |  |
| 46 | 1 | Совершенствование | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат . мост из положения стоя, без помощи(д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять акробатические упражнения. | текущий | 23.12 |  |
| 47 | 1 | 25.12 |  |
| 48 | 1 | Учетный | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат . мост из положения стоя, без помощи(д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. | Уметь выполнять акробатические упражнения. | Техника выполнения акробатических упражнений. | 27.12 |  |
| 49 | 1 | 13.01 |  |
| 50 | Лыжная подготовка 16 часов | Лыжные ходы  Попеременный двухшажный ход  Попеременный двухшажный ход  Подъем скользящим шагом | 1 | Комбинированный | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Скользящий шаг. Способы закаливания организма. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | Уметь передвигаться на лыжах | текущий | 15.01 |  |
| 51 | 1 | Комбинированный | Попеременный двухшажный ход. Переход из высокой стойки в низкую. ТБ на занятиях лыжной подготовки. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям | текущий | 17.01 |  |
| 52 | 1 | Комбинированный | Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. ТБ на занятиях лыжной подготовки. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. | текущий | 20.01 |  |
| 53 | 1 | Изучение нового материала | Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом». | текущий | 22.01 |  |
| 54 | Торможение плугом  Переход из торможения «плугом» в поворот  Коньковый ход | 1 | Совершенствование | Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом». | Техника передвижения на лыжах | 24.01 |  |
| 55 | 1 | Совершенствование | Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. | Техника передвижения на лыжах | 27.01 |  |
| 56 | 1 | Совершенствование | 29.01 |  |
| 57 |  | 1 | Комплексный | Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Коньковый ход.  Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. Коньковый ход. | Техника передвижения на лыжах | 31.01 |  |
| 58 | 1 | Комплексный | 3.02 |  |
| 59 | Торможение плугом | 1 | Комплексный | Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.  Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту. | текущий | 5.02 |  |
| 60 | 1 | Комплексный | 7.02 |  |
| 61 | Коньковый ход  Одновременный двухщажный ход | 1 | Обучающий | Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.  Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту. Одновременный двухщажный ход | текущий | 10.02 |  |
| 62 | 1 | Комплексный | 12.02 |  |
| 63 | 1 | Комплексный | 14.02 |  |
| 64 | Одновременный двушажный коньковый ход | 1 | Комбинированный | Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Прохождение дистанции 2 км. Самоконтроль на занятиях. | *Мальч.*  «5»-17.30;  «4»-18.30;  «3»-20.00;  *Девочки*  «5»-19.30;  «4»-20.30;  «3»-22.00; | 17.02 |  |
| 65 |  | Передвижение одновременным двухшажным ходом | 1 | Контрольный | Прохождение дистанции 3 км. | *Мальч.*  «5»-17.30;  «4»-18.30;  «3»-20.00;  *Девочки*  «5»-19.30;  «4»-20.30;  «3»-22.00; | 19.02 |  |
| 66 | Спортивные игры  Баскетбол 20 часов | Передвижения игрока.  Ведение мяча.  Передачи на месте.  Бросок мяча в движении и на месте. | 1 | Изучение нового материала | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Оста­новка прыжком. Передача мяча двумя руками от 1руди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. | Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам | текущий | 21.02 |  |
| 67 | 1 | Комбинированный | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | текущий | 24.02 |  |
| 68 | 1 | Комбинированный | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. | Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам | текущий | 26.02 |  |
| 69 | 1 | Комбинированный | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.  Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. | текущий | 28.02 |  |
| 70 |  | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.  Бросок мяча в движении двумя руками снизу.  Быстрый прорыв 2\*1.  Бросок мяча в движении двумя | 1 | Комбинированный | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | текущий | 3.03 |  |
| 71 | 1 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Быстрый прорыв 2\*1. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | текущий | 5.03 |  |
| 72 | 1 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Быстрый прорыв 2\*1. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. |  | текущий | 7.03 |  |
| 73 | 1 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Быстрый прорыв 2\*1. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. |  | текущий | 10.03 |  |
| 74 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.  Ведение мяча с сопротивлением.  Штрафной бросок.  Сочетание приемов передвижений и остановок .  Штрафной бросок  Игровые задания 2\*2, 3\*3.  Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. | 1 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Быстрый прорыв 2\*1. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | текущий | 12.03 |  |
| 75 | 1 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2\*1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | текущий | 14.03 |  |
| 76 | 1 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2\*1. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | текущий | 17.03 |  |
| 77 | 1 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок . Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2\*2, 3\*3. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Контроль за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. | текущий | 19.03 |  |
| 78 | 1 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок . Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2\*2, 3\*3. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | текущий | 21.03 |  |
| 79 | 1 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок . Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2\*2, 3\*3. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | текущий | 31.03 |  |
| 80 | 1 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок . Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2\*1, 3\*1. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. | текущий | 2.04 |  |
| 81 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок .  Передача мяча в тройках со сменой мест.  Штрафной бросок.  Игровые задания 2\*1, 3\*1.  Сочетание приемов передвижений и остановок | 1 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок . Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2\*1, 3\*1. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | текущий | 4.04 |  |
| 82 | 1 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок . Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2\*1, 3\*1. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | текущий | 7.04 |  |
| 83 | 1 | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок . Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2\*1, 3\*1. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | текущий | 9.04 |  |
| 84 | 1 | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок . Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2\*1, 3\*1. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | текущий | 11.04 |  |
| 85 | 1 | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок . Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2\*1, 3\*1. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | текущий | 14.04 |  |
| 86 | Футбол 4 часов | Удары по мячу внешней,внутренней стороной стопы. | 1 | Комбинированный | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения Удары по мячу внешней и внутренней стороной стопы. Учебная игра. Правила игры | Уметь играть в футбол по упрощенным правилам | текущий | 16.04 |  |
| 87 | 1 | Комбинированный | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения Удары по мячу внешней и внутренней стороной стопы. Учебная игра. Правила игры | текущий | 18.04 |  |
| 88 | Финты и обводки | 1 | Комбинированный | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения Финты и обводки. Учебная игра. | текущий | 21.04 |  |
| 89 | Технико- тактические действия в атаке и в защите | 1 | Комбинированный | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения Технико – тактические действия в атаке и в защите Учебная игра. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. | текущий | 23.04 |  |
| 90 | Национальные виды  3 часа | Подвижные игры | 1 | Комбинированный | Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Приемы страховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Упражнения в парах, овладение приемами страховки. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п. Олимпийские игры древности и современности. | Уметь должны захват рук и туловища | текущий | 25.04 |  |
| 91 | 1 | Комбинированный | текущий | 28.04 |  |
| 92 | 1 | Комбинированный | текущий | 30.04 |  |
| 93 | Легкая атлетика  10 часов | Прыжки в высоту | 1 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». | Уметь прыгать в высоту с разбега | текущий | 2.05 |  |
| 94 | 1 | Учетный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Правила соревнований. Основы туристской подготовки. | **М** - 360  - 340 -320**Д** - 340 - 320 -300 | 5.05 |  |
| 95 | Спринтерский бег,  эстафетный бег | 1 | Комбинированный | Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты | Уметь пробегать  60м с максимальной скоростью | текущий | 7.05 |  |
| 96 | 1 | Комбинированный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м).Встречные эстафеты. | **М:**9,5-9,8-10,2**Д:**9,8-10,4-10,9 | 9.05 |  |
| 97 | Кроссовая подготовка.  Бег на длинные дистанции  Бег 1000м  Бег на длинные дистанции  Бег 1500м | 1 | Комбинированный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег 500м. Правила соревнований по легкой атлетике. | Уметь пробежать в умеренном темпе | Бег 500 м на результат | 12.05 |  |
| 98 | 1 | Комбинированный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег 1000м. Правила соревнований по легкой атлетике. | Бег 1000м на результат | 14.05 |  |
| 99 | 1 | Комбинированный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег 1500м. Правила соревнований по легкой атлетике. | Текущий | 16.05 |  |
| 100 | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1500 м. | Бег 1000 м на результат | 19.05 |  |
| 101 | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Бег 1500м. | Текущий | 21.05 |  |
| 102 | 1 | Учетный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Бег 1500м. | Бег 1500м на результат | 23.05 |  |
| 103 | Плавание 3 часа | Влияние плавания на состояние здоровья. | 1 | Комплексный | Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения, правила гигиены и техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейне. | Уметь осуществлять работу рук, ног кролем на груди, спине | текущий | 26.05 |  |
| 104 | Упражнения по совершенствованию техники плавания.  Упражнения на суше для изучения согласования движений рук и дыхания. | 1 | Комплексный | Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. Стоя, выполняются маховые движения ногой вперёд-назад с постепенным увеличением амплитуды движения; носок оттянут и повернут внутрь; то же другой ногой; маховые движения ногой с расслаблением стопы; сидя на полу, имитация движения ног как при плавании кролем; ноги двигаются с небольшой а амплитудой; то же в положении лежа на спине и на груди | текущий | 28.05 |  |
| 105 | 1 | Комплексный | Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. В наклоне вперёд круговые движения руками; »мельница» (упражнение выполняется в медленном и быстром темпе); то же в положении стоя и при ходьбе. Рекомендуется выполнять эти упражнения с применением малых отягощений. | текущий | 30.05 |  |

**Источники информации и средства обучения**

**Образовательная программа ориентирована на использование следующих учебных пособий и материалов:**

**пособие для учащихся:**

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений /' В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2010.

**пособия для учителя:**

**Список используемой литературы и справочные пособия:**

1. Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2009. - 68 с.
2. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2007. - 52 с.
3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2009. - № 1-8.
4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 2009. - 496 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2009. - 526 с.
7. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2008.- 128 с.
8. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2009. - № 6.
9. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.

**Интернет-ресурсы (ЭОР)**

- Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. - Режим доступа : [http://schoolcollection.edu.ru](http://schoolcollection.edu.ru/)

- Поурочные планы: методическая копилка, информационные технологии в школе. – Режим доступа: [www.uroki.ru](http://www.uroki.ru/)

- Журнал «Спорт в школе» :[spo@1september.ru](mailto:spo@1september.ru)

- Учительский портал : Одноклассники :<http://www.uchportal.ru/index/0-96>

-Социальная сеть работников образования «Наша сеть»:http://nsportal.ru/shkola

**Средства обучения:**

Информационно-коммуникативные технологии (готовые цифровые ресурсы):

. Спортивный инвентарь.

Музыкальный центр