


**Администрация муниципального образования
Аркадакского муниципального района Саратовской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа №2 города Аркадака Саратовской области**

<p align="center">«Рассмотрено»</p> <p>Руководитель ШМО учителей физической культуры, технологии, искусства <i>В.В. Семенов</i> /Атаманова Н.В./</p> <p>Протокол № 1 от «16» августа 2021г.</p>	<p align="center">«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора по УВР МБОУ-СОШ №2 города Аркадака Саратовской области <i>Л.М. Байгушева</i> /Байгушева Л.М./</p> <p>«10» августа 2021г.</p>	<p align="center">«Утверждаю»</p> <p>Директор МБОУ-СОШ №2 города Аркадака Саратовской области <i>З.В. Кравцова</i> /Кравцова З.В./</p> <p>Приказ № 21- от «14» сентября 2021</p> 
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА основного общего образования ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

учебный курс «Физическая культура», для 5 - 9 классов.

Разработчики программы:

Атаманова Наталья Владимировна, учитель математики МБОУ-СОШ №2 города Аркадака, первая квалификационная категория

Морозова Роза владимировна, учитель математики МБОУ-СОШ №2 города Аркадака, первая квалификационная категория

Кучеряева Екатерина Сергеевна, учитель математики МБОУ-СОШ №2 города Аркадака

Принято на заседании
педагогического совета
школы, протокол № 1
от «31» августа 2021 г.

Год составления программы - 2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 6 классов.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов»

(В. И. Лях, А. А. Зданевич М.:Просвещение, 2018 г.).

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

Цели и задачи

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

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

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

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

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

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

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении

необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

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

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач

занятия и индивидуальных особенностей организма;- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание предмета, описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы основной школы отводится 442 ч, из расчета 2 ч в неделю с V по VI класс и 3 часа в неделю VII-IX. На преподавание в 6 классе отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

Распределение учебного времени прохождения программного материала

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

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

Содержание тестов общефизической подготовленности

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

Количество контрольных уроков

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

Учащиеся должны демонстрировать:

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

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п/ п	Тема урока	Тип урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Формы орг- ции деят. уч-ся	Формы контро ля	Кол -во часо в	Требования к результату
1 четверть – 17 часов									
Легкая атлетика (8часов)									
1.	Вводный ИОТ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м	Образовательный	1.09		Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
2	Первичный ИОТ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	Тестирование	6.09		Ходьба и бег; выполнение строевых упражнений; бег на скорость.	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
3	Скоростной бег до 40м Тестирование 3х10	Тестирование	8.09		Ходьба и бег; выполнение строевых упражнений; бег на скорость. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений

									Предметные результаты: Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
4	Тестирование прыжков в длину с места.	Тестирование	13.09		Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
5	Подтягивание в висе на перекладине.	Образовательный тренировочный	15.09		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. П/игра «Перемена мест».	фронтальная, групповая	Контроль двигательных качеств	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
6.	Метание малого мяча	Образовательный тренировочный	20.09		Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности

7	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	Образовательный тренировочный	22.09		Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	фронтальная, групповая	Контроль двигательных качеств	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
8	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	Тестирование	27.09		Метание мяча на дальность. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
9	ИОТ на занятиях спортивными играми. Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения.	Образовательный тренировочный	29.09		Комплекс ОРУ, прыжки, бег, ходьба, упражнения с мячом, подвижные игры, эстафеты.	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
10	Техника стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом	Образовательный тренировочный	4.10		ОРУ с мячом. Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных

	и спиной вперед.	ый							умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
11	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	Образовательный тренировочный	6.10		Повторить правила техники безопасности на занятиях по спортивным играм (волейбол).	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
12	Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	Образовательный тренировочный	11.10		ОРУ с мячом. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
13	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Образовательный тренировочный	13.10		Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	фронтальная, групповая	Контроль двигательных качеств	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты

									:Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
14	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	Образовательный тренировочный	18.10		Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в парах через зону.	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
15	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	Образовательный тренировочный	20.10		Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	фронтальная, групповая	Контроль двигательных качеств	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
16	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. Тестирование – прыжок в длину с места.	Тестирование	25.10		Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. Повторить нижнюю прямую подачу мяча. Тестирование – прыжок в длину с места. Повторить нижнюю прямую подачу мяча.	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по

									их функциональной направленности
17	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения	Образовательный тренировочный	27.10		Разучить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов, вис лежа, вис присев (д.).	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
2 четверть – 15 часов									
18	Строевые упражнения Подъем переворотом в упор. Подтягивание	Образовательный тренировочный	8.11		Разучить подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.) Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
19	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой.	Образовательный тренировочный	10.11		Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой.	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной

									направленности
20	Подъем переворотом в упор. Развитие силовых способностей.	Образовательный тренировочный	15.11		Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой.	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
21	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты.	Образовательный тренировочный	17.11		Повторить подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты	фронтальная, групповая	2 четверть – 23 часа	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
22	Оценка техники выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.	Тестирование	22.11		Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Оценка техники выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности

									Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
23	Разучить: прыжок ноги врозь	Образовательный тренировочный	24.11		Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении.	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
24	Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения	Образовательный тренировочный	29.11		Повторить прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Провести эстафеты, упражнения на гимнастической скамейке.	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности

25	Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.	Образовательный тренировочный	1.12		Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	фронтальная, групповая	Контроль двигательных качеств	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
26	Прыжок ноги врозь. Эстафеты.	Образовательный тренировочный	6.12		Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
27	Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения	Образовательный тренировочный	8.12		Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности

28	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку).	Тестирование	13.12		Оценить выполнение техники прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	фронтальная, групповая	Контроль двигательных качеств	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
29	Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	Образовательнотренировочный	15.12		Повторить кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Составление комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом.	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
30	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в три приема.	Образовательнотренировочный	20.12		Совершенствовать два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности

31	Лазание по канату в два приема. Игра «Не дай обручу упасть».	Образовательный тренировочный	22.12		Обучение лазанию по канату в два приема. Развитие координационных способностей	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
32	Комбинация из разученных приемов. ОРУ с мячом.	Образовательный тренировочный	27.12		Научиться составлять комбинацию из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
3 четверть – 21 час									
33	Повторный ИОТ. ИОТ на уроках лыжной подготовки. Техника одновременного двушажного хода.	Образовательный тренировочный	10.01		ТБ на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности

34	История лыжного спорта. Техника одновременного двушажного хода	Образовательный тренировочный	12.01		ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
35	Подъёмы и спуски.	Образовательный тренировочный	17.01		ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции.	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
36	Обучение технике подъема «полуёлочкой».	Образовательный тренировочный	19.01		ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. Эстафета.	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
37	Повороты на месте.	Образовательный тренировочный	24.01		ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. Эстафета.	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных

		ый							умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
38	Прохождение дистанции до 3000 метров.	Образовательный тренировочный	26.01		Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
39	Обучение торможения «плугом».	Образовательный тренировочный	31.02		Техника торможения «плугом».	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
40	Прохождение дистанции до 3500 метров.	Образовательный тренировочный	2.02		Прохождение дистанции. Развитие выносливости	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной

									направленности
41	Техника поворотов переступанием.	Образовательный тренировочный	7.02		Игры на воздухе, зимние эстафеты, лыжные гонки.	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
42	Повторение техники подъёмов, спусков, торможений.	Образовательный тренировочный	9.02		Комплекс ОРУ, подвижные игры, эстафеты.	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
43	Закрепление техники подъёмов, спусков, торможений.	Образовательный тренировочный	14.02		Комплекс ОРУ, подвижные игры, эстафеты.	фронтальная, групповая	Контроль двигательных качеств	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
44	Повторение пройденных ранее ходов.	Образовательный тренировочный	16.02		Игры на воздухе, зимние эстафеты, лыжные гонки	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных

		ый							умений Предметные результаты: Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
45	Обучение технике конькового хода (свободный стиль.)	Образовательный тренировочный	21.02		Обучение технике конькового хода (свободный стиль.) Развитие скоростной выносливости – 2-3 раза по 500 м	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
46	Совершенствование техники конькового хода. Сдача текущих задолженностей.	Образовательный тренировочный	28.02		Совершенствование техники конькового хода. Сдача текущих задолженностей	фронтальная, групповая	Контроль двигательных качеств	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
47	Совершенствование комбинации из разученных элементов.	Образовательный тренировочный	2.03		Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема.	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: Способность отбирать физические упражнения по их функциональной

									направленности
48	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату.	Тестирование	7.03		Научиться выполнять два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметом. Лазание по канату в три приема на расстояние.	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
49	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.	Образовательный тренировочный	9.03		Разучить прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Повторить стойки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
50	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Образовательный тренировочный	14.03		Разучить прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по

									их функциональной направленности
51	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	Образовательный тренировочный	16.03		Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча в заданную зону.	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
52	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам	Образовательный тренировочный	21.03		Совершенство-вать прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам	фронтальная, групповая	Контроль двигательных качеств	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности

53	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Образовательный тренировочный	23.03		Совершенство-вать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
4 четверть – 15 часов									
54	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Позиционное нападение (6-0).	Образовательный тренировочный	4.04		Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Разучить позиционное нападение (6-0).	фронтальная, групповая	Контроль двигательных качеств	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
55	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.	Образовательный тренировочный	6.04		Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу.. Выполнение сочетания приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
56	Баскетбол. Сочетание приемов: (ведение -	Образовательный	11.04		Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	фронтальная,	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками

	остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	но-тренировочный				групповая			выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
57	Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол	Тестирование	13.04		Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
58	Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	Образовательный тренировочный	18.04		Разучить вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
59	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	Образовательный тренировочный	20.04		Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
60	Нападение быстрым	Образовательный	27.04		Разучить нападение быстрым	фронтальная,	текущий	1	Личностные результаты:

	прорывом. Игра в мини-баскетбол	но-тренировочный			прорывом. Игра в мини-баскетбол	групповая			Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
61	Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности.	Образовательный но-тренировочный	2.05		Напомнить ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Выполнить бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые упражнения.	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
62	Смешанные передвижения: мальчики до 3500 метров, девочки до 2500 метров.	Образовательный но-тренировочный	4.05		ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности.	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
63	Кросс до 20 минут.	Образовательный но-тренировочный	11.05		Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности.	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной

64	Тестирование бега мальчики-1000 метров, девочки-1000 метров.	Тестирование	16.05		ОРУ упражнения. Развитие выносливости.с предметами. Беговые	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
65	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	Образовательнотренировочный	18.05		Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести.	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
66	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	Образовательнотренировочный	23.05		Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести.	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
67	Метания мяча на дальность 5-6 метров.	Образовательнотренировочный	25.05		Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие координации и ловкости	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по

									их функциональной
68	Повторение пройденного материала.	Итоговый	25.05		ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие координационных способностей.	фронтальная, групповая	текущий	1	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

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

Учебники:

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

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

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

Пособия для учащихся:

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

Пособия для учителя:

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

Нормативные документы:

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

Сайты

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

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

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

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

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

версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

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

Материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

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

Технические средства:

- аудиоцентр

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

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

Лист коррекции

Лист коррекции

Резервные уроки вместо лыжной подготовки при t ниже 12 градусов

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

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения
учителей спортивно-эстетического цикла
от _____ № _____

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

_____ Билетова Н.В.
« _____ » _____ 2018г.