

Принято на
педагогическом совете от
30.08.2018 Протокол №1

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ

«Гимназия № 33»

Н.Я. Мельчакова

«30» августа 2018г.



***Рабочая программа и календарно – тематическое планирование
для 5-11 классов***

по физической культуре

Количество часов по учебному плану

в неделю – 3 часа, в год – 102 часов

Составлен на основе учебной программы

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»

(В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2011 год)

Вид используемой программы – адаптированная.

г. Пермь 2018-2019

Пояснительная записка

Начиная с 2011-2012 учебного года, преподавание физической культуры на ступени начального общего образования осуществляется в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее - ФГОС) (приказ Министерства образования от 6 октября 2009 г. № 373).

Предмет Физическая культура в соответствии с ФГОС входит в предметную область Физическая культура и является основой физического воспитания обучающихся. Учебная программа по предмету Физическая культура обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области Физическая культура и является основой для составления рабочей программы. При разработке учебной программы по предмету Физическая культура учитывались регионально-национальные и этнокультурные особенности Пермского края и потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации. В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Данная рабочая программа составлена, разработана на основе:

- программы физического воспитания учащихся 1-11классы./В.И.Лях А.А. Зданевич – 5-е изд.- М.:Просвещение,2012.
- примерных рабочих программа по физической культуре Виленский, М.Я.,Лях, Предметная линия учебников 5-9 классы. 4-е изд., стереотипн.- М.:Просвещение, 2011
- стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)
- Закона «Об образовании»

- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2012.

Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012.

Рабочая программа конкретизирует содержание блоков образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по крупным разделам курса и последовательность их изучения. Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Цели и задачи:

Главная цель – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Специфическая цель ФК – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Данные задачи можно объединить в 2 группы:

1. Развитие индивидуальных способностей ребенка и создание условий для их самосовершенствования средствами ФК.

2. Обучение способам самостоятельного поиска необходимой информации, освоение новых двигательных действий путем переосмысления уже изученных движений, исследовательской и конструктивной деятельности, нахождение способов решения проблемных ситуаций в двигательной деятельности.

Основные принципы и подходы к формированию учебной программы в соответствии с законодательными и нормативными правовыми документами (Законом Об образовании, Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации, приказами Минобразования России и Минобрнауки России, утверждающими ГОС и ФГОС): демократизация и гуманизация педагогического процесса:

- педагогика сотрудничества
- деятельностный подход
- интенсификация и оптимизация

- соблюдение дидактических правил
- расширение межпредметных связей

2. Общая характеристика предмета **Физическая культура**

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Изучение предмета «Физическая культура» должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области. Также **физическая культура** обеспечивает развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Человек создан для того, чтобы двигаться. Физическая культура должна заставить «сидящего ученика» почувствовать радость от сбрасывания с себя привычных ролей и выхода из рутинного существования, ощутить состояние активности в процессе раскрытия своих внутренних способностей в результате физического напряжения или занятия спортом. Вместе с этим обучение должно способствовать ощущению радости от физической активности и

величия природы, от сознания того, что человек живет в красивой стране, от очертаний ландшафта и смены времени года, а также определения своих возможностей.

Очень важно и то, что обучающиеся в процессе обучения приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе хорошее здоровье, воспитывая при этом такие черты характера как чувство товарищества и солидарность, обучающиеся получают знания, способствующие выбору здорового и разумного образа жизни.

Важнейшим требованием проведения современного урока по ФК является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Требования к результатам освоения обучающимися учебной программы по физической культуре

По окончании 5-9 класса, обучающиеся должны:

Знать

Естественные основы.

5–6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7–8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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

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

Социально-психологические основы.

5–6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7–8 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 физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

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

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

Культурно-исторические основы.

5–6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7–8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания.

5–6 классы. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

7–8 классы. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

Психолого-педагогические основы.

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

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

Приемы саморегуляции.

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

Волейбол

5–9 классы. 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.

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

Баскетбол

5–9 классы. 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.

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

Гимнастика с элементами акробатики.

5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8–9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

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

Легкоатлетические упражнения.

5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

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

Лыжная подготовка.

5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

По окончании 5 класса, обучающиеся должны:

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку	6,1	6,3
Силовые	Прыжок в длину с места, см	160	150
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	6	8
Выносливость	6-минутный бег, м	1000	850
	Передвижение на лыжах 2000м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	9,3	9,7

По окончании 6 класса, обучающиеся должны:

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Малычики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,8	6,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	165	155

	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	6	9
Выносливость	6-минутный бег, м	1100	900
	Передвижение на лыжах 2500м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	9,0	9,6

По окончании 7 класса, обучающиеся должны:

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,6	6,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	170	160
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	5	10
Выносливость	6-минутный бег, м	1150	950
	Передвижение на лыжах 3500м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	9,0	9,5

По окончании 8 класса, обучающиеся должны:

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
-

Демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Малычки	Девочки
------------------------	-----------------------	---------	---------

Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,5	5,9
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	160
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	7	12
Выносливость	6-минутный бег, м	1200	1000
	Передвижение на лыжах 4000м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,7	9,4

По окончании 9 класса, обучающиеся должны:

Уметь

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на	12	—

	расстояние бм, с		
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	–	18
Выносимость	Кроссовый бег 2000м	8 мин 50с	10 мин 20с
	Передвижение на лыжах 2000м	16м ин 30с	21ми н 00с
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10,0

Демонстрировать по окончании 10-11 класса:

Физическая	Физические упражнения	Юноши	Девушки
------------	-----------------------	-------	---------

способность			
Скоростные	Бег 100 м, с.	1	17
	Бег 30 м, с.	4,3 5, 0	,5 5, 4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	1 0	–
	Подтягивания из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	2 15	17 0
К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	10 ,00
	Бег 3000 м, мин	1 3,30	–

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различны по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросков в шагах метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы факультивно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием (Центр здоровья). Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

3. Место предмета Физическая культура в учебном плане

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в школе, на его преподавание отводится 102 часов в год из расчета 3 ч. в неделю (приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889)

Один час – образовательной урок, 1 час – тренировочной, 1 час – оздоровительной направленности.

Совершенствование владение основами спортивных игр может быть включено в внеурочную деятельность.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета Физическая культура

Программа обеспечивает достижение учащимися 5-11 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

4.1 Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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.

4.2 Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

4.3 Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и

лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

5. Содержание предмета Физическая культура

В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя следующие разделы:

- Основы знаний физкультурной деятельности (информационный компонент)
- Способы физкультурной деятельности (операциональный компонент)
- Физическое совершенствование (мотивационный компонент)

Учебное содержание каждого раздела программы излагается в логике от общего к частному и конкретному, что задает определенную логику в освоении учебного материала, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в УУД.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Календарно-тематическое планирование в 5–11 классах предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), выполнение теоретических заданий. Программный материал «Основы знаний» осваивается на теоретических уроках (1 урок каждой четверти), полученные знания на практических уроках, закрепляются теоретическим материалом дома дополнительный материал, презентации к уроку, видеофрагменты и т. д. прикрепляются в электронный журнал. Впоследствии изученный теоретический материал фиксируется в рабочих тетрадях по физической культуре. Практические домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания (по выбору учителя, которые будут фиксироваться в конспектах уроков) из пройденного программного материала, это могут быть группировки, кувырки, стойки, передвижения, имитационные движения и т. д.

В календарно-тематическом плане по четвертям в разделах: «Основы знаний» и «Межпредметные связи» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий

физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах. Теоретический материал прикрепляется в к домашнему заданию в электронных журналах.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения – развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, календарным тематическим планом предусмотрено тестирование учащихся. Полученные результаты заносятся в журнал для обеспечения контроля динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета. Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками

проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т. д. Определены темы проектной и исследовательской деятельности по параллелям. Даны темы рефератов для подготовки к экзаменам, к выступлению на НПК гимназии. Обозначены направления работы с одаренными (спортивная и социальная одаренность) детьми.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела:

«Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности),

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности),

«Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных

занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Темы рефератов:

- Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
 - Олимпийские игры современности: пути развития.
 - Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.

- Физическая культура в моей семье.
- Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы.
- История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире.
- Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
- Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
- Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культурой, школьным спортом и туризмом.

- Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.

Работа с одарёнными детьми:

- Участие в научно-практических конференциях (по срокам их проведения в лицее, районных и городских конференций).
 - Участие в дистанционных Олимпиадах по физической культуре,
 - (в районной, городской, областной Олимпиаде, Спартакиаде по видам спорта и срокам проведения).
- Теоретическая, физическая и практическая подготовка учащихся.
- Организация и проведение спортивных соревнований (по видам спорта)
 - Индивидуальные нагрузки

- Консультации своих одноклассников (по видам спорта)
- Эксперты на уроке (по видам спорта)
- Портфолио спортсмена

6. Тематическое планирование

В тематическом планировании отражаются темы основных разделов учебной программы, число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, даются характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания предмета

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля, диагностика	УУД	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
<i>I четверть Легкая атлетика</i>										
1.	Основы знаний (1 час)	Инструктаж по охране труда.	Вводный, теоретический с ИКТ	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья, Классификация видов л/а.	Знать требования инструкций. Устный опрос		Предметные: сформированность первоначальных представлений о ценностях физической культуры; Личностные:	Зна	чен	
								ие	зан	
								яти	й	
								физ		

							воспитание уважительного отношения к физическому, духовному и нравственному здоровью как своему, так и других людей;	.			
2. 3.	Спринтерский бег (3 часа)	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Высокий старт . Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции с высокого старта. , технику бега на короткие дистанции	текущий	Регулятивные: Учиться работать по предложенному учителем плану. Коммуникативные: Совместно договариваться о правилах общения и поведения при работе по группам Познавательные Выбор оснований (критериев) для сравнения. Синтез (создание из разных элементов нового ДД) рефлексия (осознание способов передвижений), критичность	упр аж нен иям и			

4.		Совершенствование ранее изученных элементов	Игровой урок	Развитие физических качеств через игровые ситуации	Подвижные игры		Регулятивные, коммуникативные			
5. 6.		Техника низкого старта.	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Познавательные Выбор оснований (критериев) для сравнения. Синтез (создание из разных элементов нового ДД). рефлексия (осознание способов передвижений), критичность	Техника низкого старта		
7.		Финальное усилие при беге на короткие дистанции.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Мальчики: «5» - 9.8; «4» - 10.4; «3» - 11,1 Девочки: «5» - 10.3; «4» 10.5; «3» - 11.4.	контроль				
8.		Совершенствование ранее изученных элементов	Игровой урок	Развитие физических качеств через игровые ситуации	Подвижные игры		Регулятивные, коммуникативные			
9.		Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Метание мяча	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Понятие- эстафета. Передача эстафетной палочки: на месте, в движении.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге	текущий	Познавательные: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и			

				Метание мяча в цель			информацию, полученную на уроке. Личностные: Принимать позицию учащегося, положительно относиться к одноклассникам, которые слабее физически в команде при эстафетном беге.			
10.		Развитие скоростной выносливости. Эстафетный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 . Эстафетный бег по 200м – оценить метание мяча на дальность Понятие: коридор передачи эстафетной палочки. Расстояние.	Уметь продемонстрировать финальное усилие в эстафетном беге, технику передачи эстафетной палочки. Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Осваивать технику бега различными	контроль	Умение работать в команде, общие интересы ставить выше личных.			

					способами. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.					
11.	Метание (2 часа)	. Метание мяча на дальность.	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Осваивать технику метания малого мяча.	текущий	Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками;			
12.		Совершенствование ранее изученных элементов	Игровой урок	Развитие физических качеств через игровые ситуации	Подвижные игры		Регулятивные, коммуникативные			
13.		Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	комплексный	. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие при метании.	М:- 20,26,30 м Д- 12,16,19	способность преодолевать отрицательные эмоции при неудаче, организовывать			

				Прыжки через препятствия; с места. Понятие- скоростно-силовые качества, прыжки.		м контроль	самостоятельные тренировки для достижения цели			
14.	прыжки	Развитие скоростных, силовых и координационных способностей.		Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат .Кроссовый бег .	Уметь демонстрировать технику в целом. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.	М-135,160, 170см Д-120,150, 160м	умение применять в повседневной жизни, рассчитывать свои силы в зависимости от развития физических качеств			
15.		Совершенствование ранее изученных элементов	Игровой урок	Развитие физических качеств через игровые ситуации	Подвижные игры		Регулятивные, коммуникативные			
16.	Длительный бег (3 часа)	Развитие выносливости. Преодоление препятствий	Совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием .	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону, преодоление препятствий	текущий				
17.		Развитие силовой	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление	Уметь	текущий	Способность преодолевать			

		выносливости. Кроссовая подготовка		горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаг. Кроссовый бег по пересеченной местности- 15 мин. Понятие- кросс, пересеченная местность, правильное дыхание.	демонстрировать технику бега по пересеченной местности 15мин., Правильное дыхание		трудности в любых жизненных ситуациях, Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности;			
18.		Совершенствование ранее изученных элементов	Игровой урок	Развитие физических качеств через игровые ситуации	Подвижные игры		Регулятивные, коммуникативные			
19.	Баскетбол(-6 часов)	Стойки и передвижения, повороты, остановки	Совершенствование	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь демонстрировать технику передвижений, основную стойку баскетболиста.		Способность проявлять инициативу, творчество при организации любых совместных действий			
20.		Техника выполнения ловли и передачи мяча.	комплексный	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с						

				сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).						
21.		Совершенствование ранее изученных элементов	Игровой урок	Развитие физических качеств через игровые ситуации	Подвижные игры		Регулятивные, коммуникативные			
22.		Техника ведения мяча Бросок мяча	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке; Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий				
23.		Бросок мяча в движении. Штрафной бросок. Тактика свободного	Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления	Уметь демонстрировать физические кондиции Уметь выполнять ведение мяча в	текущий	Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Проявление активности,			

		нападения.		защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	движении.		стремление к получению новых знаний; Формирование умений планировать общую цель и пути её достижения;			
24.		Совершенствование ранее изученных элементов	Игровой урок	Развитие физических качеств через игровые ситуации	Подвижные игры		Регулятивные, коммуникативные			
25.		Тактика игры Свободное нападение	обучение			текущий				
26.		Техника защитных действий.	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Уметь применять в игре защитные действия	текущий				
27.		Урок здоровья								
28.		Контроль знаний по теме: л/а, баскетбол.	Теоретический (контроль знаний)	Теоретический контроль знаний (письменный опрос) Понятия: л/а, классификация, бег, эстафетный бег, самоконтроль,	Знать основы истории л/а, баскетбола, Физиологически	Контроль знаний	Знание истории спорта, имена известных спортсменов,			

				олимпийские игры.	снарядах и самостраховки, значение гимнастических упражнений			гимнаст.		
30.	Совершенствование техники акробатических упражнений. Строевые упражнения	комплексный	Строевые упражнения. ОРУ, терминология ОРУ. Танцевальные упражнения. Перекаты кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Понятия: группировка, перекат, кувырок, основная стойка, терминология, переворот, осанка, строй, шеренга, колонна	Знать названия упражнений и гимнастических и ОР (термины), уметь правильно выполнять кувырки и перекаты	текущий	Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.; умение технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности; Ознакомление учащихся с гимнастической терминологией;	Виды аэробики и атлетической гимнастики			
31.	Совершенствование ранее изученных элементов	Игровой урок	Развитие физических качеств через игровые ситуации	Подвижные игры		Регулятивные, коммуникативные				
32.	Освоение техники выполнения акробатических	Изучение нового материала	ОРУ без предмета под музыку. Танцевальные упражнения. Стойка на лопатках, мост из положения, лежа, равновесие. Опорный прыжок	Знать правила использования гимнастических снарядов,	текущий					

		упражнений; Опорный прыжок		– подводящие упражнения, - вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см). Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, сгибание разгибание рук в упоре лежа. Понятия: опорный прыжок, приземление, гибкость, сила, гимнастический снаряд, самостраховка, страховка.	правила самостраховки и страховки, уметь технически правильно выполнять опорные прыжки, правильно подбирать подводящие упражнения для основной части урока.					
33.		Совершенствование акробатических упражнений; Повторение техники выполнения опорных прыжков; развитие гибкости	комплексный	ОРУ под музыку. Соединение ранее изученных элементов акробатики в учебную комбинацию. Оценить технику выполнения наскока на мостик и приземления –опорный прыжок. Силовой комплекс . Понятия: учебная комбинация, сила, гибкость, спортивный инвентарь, ушибы, первая помощь при ушибах.	Знать названия спортивного инвентаря, понимать смысл понятия- учебная комбинация; Уметь соединять изученные элементы в учебную комбинацию, оказывать первую помощь при ушибах.	контроль			Комплекс ОРУ по теме : опорный прыжок	

34.	Совершенствование ранее изученных элементов	Игровой урок	Развитие физических качеств через игровые ситуации	Подвижные игры		Регулятивные, коммуникативные			
35.	Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Опорный прыжок- оценить технику прыжка; У	комплексный	ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок - оценить. Упражнения в равновесии на бревне(вскок, ходьба по бревну) -д., на перекладине (вис, согнувшись, вис прогнувшись) –ю. Танцевальные упражнения со скакалкой – составить учебную комбинацию Понятия: скоростно-силовые способности, равновесие.	Знать влияние прыжков со скакалкой на организм и развитие скоростно-силовых способностей; Уметь устанавливать гимнастические снаряды с помощью учителя, составлять комбинацию со скакалкой на 32 счета, выполнять технически правильно опорный прыжок.	Контроль техники выполнения	развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; Учащиеся научатся: самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействие со сверстниками.			
36.	Развитие силовых способностей. Упражнения на	Совершенствование ЗУН	ОРУ на месте со скакалкой под музыку. Перестроение дроблением. Подтягивание в висе. Подъем переворотом махом.(мальчики).	Уметь выполнять строевые упражнения,	текущий		Повторить		

		бревне; опорный прыжок; лазание по канату.		Упражнение на гимнастической скамейке и на бревне – девочки. Лазание по канату .Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Понятия: физическая культура, материальная и духовная ценность.	упражнения в вися и в равновесии; Лазать по канату в 3 приема.			техники выполнения упражнений на бревне и на перекладине.		
37.		Совершенствование ранее изученных элементов	Игровой урок	Развитие физических качеств через игровые ситуации	Подвижные игры		Регулятивные, коммуникативные			
38.		Контроль освоения висов и упражнений в равновесии. Освоение упражнений на брусьях.	комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах (перекладина)-вис, прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) смешанные висы ,подтягивание из виса лежа.	Уметь выполнять подъема переворотом,– м.; Д.- упражнения на бревне: вскок	учетный		Составить комплекс ОР		

				<p>Вис на верхней жерди, размахивание изгибами. Вис присев, соскок прогнувшись</p> <p>Оценить выполнение упражнений на бревне: вход, быстрая ходьба, поворот кругом на носках в приседе, равновесие, соскок прогнувшись.</p> <p>Понятия: Вис согнувшись, вис, прогнувшись ,осанка..</p>	<p>в упор присев ,равновесие, соскок прогнувшись.</p>			Уд ля уро ка по гим нас тик е.		
39.	<p>Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости. Упражнения в висте</p>	<p>Совершенство ЗУН</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два разведением и слиянием. четыре в движении. ОРУ со скакалками- повторить комбинацию.</p> <p>Лазание по канату в два приема . комплекс силовых упражнений.</p> <p>Упражнения на брусьях: вис прогнувшись на нижней жерди, переход в упор на нижнюю жердь. Упражнения с гимнастической лентой.</p> <p>Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.</p> <p>Понятия: художественная гимнастика, атлетическая гимнастика .</p>	<p>Уметь выполнять учебную комбинацию на скакалке на 32 счета.</p> <p>Подтягиваться в висте: мальчики – 6,4,1; поднятие ног в висте: девочки – 14,12,9</p>	<p>контроль ьный</p>					

40.	Совершенствование ранее изученных элементов	Игровой урок	Развитие физических качеств через игровые ситуации	Подвижные игры		Регулятивные, коммуникативные			
41.	Развитие силовых способностей, гибкости. Упражнения на брусьях, элементы художественной гимнастики.	комплексный	ОРУ с мячами . Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Совершенствовать упражнений на брусьях. Составить танцевальную композицию с предметами и без- д. Понятия: сила, гибкость, музыкальный такт, самостоятельная тренировка.	Уметь выполнять упражнения под музыку, проводить самостоятельно и с группой учащихся ОРУ с предметами,	текущий				
42.	Развитие силовых способностей, гибкости. Упражнения на брусьях.	комплексный	ОРУ с обручем. . Совершенствование упражнений в висах и упорах Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на на нижнюю жердь –оценить . М. – круговая тренировка .	Уметь демонстрировать учебную комбинацию на брусьях. Знать основные правила составления круговой тренировки .	контрольный				

43.		Совершенствование ранее изученных элементов	Игровой урок	Развитие физических качеств через игровые ситуации	Подвижные игры		Регулятивные, коммуникативные			
44.		Развитие гибкости, МБП. Совершенствование акробатических упражнений.	Совершенствование ЗУН	ОРУ с элементами аэробики. Комплекс упражнений «Здоровая спина». Совершенствование акробатической комбинации. Понятия: осанка, причины нарушения осанки, аэробика, ритмическая гимнастика.	Знать основные причины нарушения осанки, уметь выбрать упражнения для профилактики нарушений осанки из предложенных упражнений.	текущий				
45.		Освоение акробатических упражнений	учетный	ОРУ с элементами аэробики. Совершенствование акробатических упражнений. Оценить учебную комбинацию по акробатике.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	контрольный			Подготовка к теоретическому тесту	
46.		Совершенствование ранее изученных элементов	Игровой урок	Развитие физических качеств через игровые ситуации	Подвижные игры		Регулятивные, коммуникативные			

47.		Контроль теоретических знаний по теме «Гимнастика»	теоретический	Повторение пройденного материала по гимнастике, Олимпийскому движению. Теоретический тест .	Знать правила техники безопасности, значение гимнастических упражнений для организма, правила страховки и само страховки, Значение Олимпийского движения...	Теоретический контроль				
48.		Преодоление полосы препятствий. Развитие гибкости, чувства ритма, силовых качеств.	Совершенствование ЗУН	Преодоление полосы препятствий. Комплекс упражнений ЛФК. Танцевальные композиция без предмета- д. –оценить , силовой комплекс – м.. Понятия: лечебная физическая культура, осанка ;мышцы брюшного пресса, спины;	Уметь показать танцевальную композицию под музыку, Составлять самостоятельно и выполнять силовой комплекс из данных упражнений. Знать правила выполнения упражнений лечебной физической культуры.	текущий	Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.			

49.		Совершенствование ранее изученных элементов	Игровой урок	Развитие физических качеств через игровые ситуации	Подвижные игры		Регулятивные, коммуникативные			
Контрольные нормативы										
<p>Терминология О.Р.У. – знание терминов, способности провести О.Р.У.; Кувырки – техника выполнения, учебная комбинация на перекладине, брусках- техника выполнения.</p> <p>Мост – техника выполнения; Элементы художественной гимнастики (лента) – техника выполнения; Танцевальные композиции со скакалкой – техника выполнения</p> <p>Преодоление полосы препятствий – время прохождения; овладение организаторскими способностями- проведение ОРУ, составление и выполнение учебных композиций и комбинаций; проведение подвижных игр .</p>										
<i>III четверть лыжная подготовка</i>										
33(1)	Лыжная подготовка - 12 часов.	. Основы знаний	теоретический	Техника безопасности . Оказание помощи при обморожении и травмах (презентации) Классификация передвижений на лыжах. Температурный режим.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки; правила оказания первой помощи при обморожениях; классификацию лыжных ходов.	текущий	умение оказывать первую помощь	История развития лыж в России		
50.		Развитие выносливости. Совершенствование ранее изученных лыжных ходов.	Совершенствование ЗУН	ОРУ: Без лыж; С лыжными палками Попеременный двухшажный ход – работа рук, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км свободным стилем. Повороты в движении – техника выполнения.	Уметь подготавливать лыжи к применению, знать температурный режим, знать	текущий	умение преодолевать трудности в жизни Умение оказывать помощь своим одноклассникам, преодолевать лень и страх			

				Понятия: Лыжные ход, основная стойка лыжника, повороты, температура снега, подготовка лыж.	названия лыжных ходов.					
51.		Совершенствование ранее изученных элементов	Игровой урок	Развитие физических качеств через игровые ситуации	Подвижные игры		Регулятивные, коммуникативные			
52.										
53.		Развитие выносливости. Совершенствование попеременного двухшажного хода	Совершенствование ЗУН	ОРУ без лыжи с лыжами. О.С. лыжника. Контроль техники одновременного бесшажного хода. Попеременный двухшажный ход согласованные движения рук и ног.. Прохождение дистанции 2 км. Понятия: выносливость, одновременные лыжные хода, массовый старт.	Знать различия между массовым стартом, эстафетным стартом и индивидуальным. Демонстрировать технику попеременного двухшажного хода.	текущий		Прхождение дистанции 2км		
54.		Развитие выносливости коньковый ход. Лыжные мази.	комплексный	ОРУ. Одновременный двухшажный ход- повторить. Коньковый ход-ознакомление. Попеременный двухшажный –С.Торможение «Плугом», поворот переступанием. Прохождение дистанции 2 км.		текущий				

				Применение лыжных мазей. Понятия: коньковый ход, лыжная мазь, торможение.						
55.		Совершенствование ранее изученных элементов	Игровой урок	Развитие физических качеств через игровые ситуации	Подвижные игры		Регулятивные, коммуникативные			
56.		Развитие выносливости	Изучение нового материала	ОРУ .. Прохождение дистанции 2 км с применением ранее изученных ходов. Подвижные игры. Оценить технику попеременного двухшажного хода.		текущий		Прхождение дистанции 2км		
57.		Развитие выносливости	комплексный	ОРУ .. Одновременный двухшажный ход, полуконьковый ход.. Торможение и повороты в движении. Прохождение дистанции 2 км с применением ранее изученных ходов.		текущий				
58.		Совершенствование ранее изученных элементов	Игровой урок	Развитие физических качеств через игровые ситуации	Подвижные игры		Регулятивные, коммуникативные			
59.		Развитие выносливости	Изучение нового материала.	ОРУ Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход. Торможение и повороты в движении. Спуск в разных стойках, подъем	Демонстрировать технику перехода с попеременных	текущий				

60.				«полуелочкой». Подвижные игры, эстафеты.	лыжных ходов на одновременные.					
61.		Совершенствование ранее изученных элементов	Игровой урок	Развитие физических качеств через игровые ситуации	Подвижные игры		Регулятивные, коммуникативные			
62.										
63.		Развитие выносливости	комплексный	. Преодоление бугров и впадин. Элементы горнолыжного спорта. Эстафеты. Виды горнолыжного спорта. Понятия: уклон, горнолыжный спорт.	Знать виды горнолыжного спорта. Демонстрировать элементы горнолыжного спуска.	текущий				
64.		Развитие выносливости		Торможения- оценить. Совершенствовать ранее изученные лыжные ходы. Эстафеты. Прохождение дистанции 2 км. Повороты на месте.	Демонстрировать технику торможения «Плугом».	контрольный	Осознанное стремление к освоению новых и совершенствованию уже известных умений и навыков			

65.		Совершенствование ранее изученных элементов	Игровой урок	Развитие физических качеств через игровые ситуации	Подвижные игры		Регулятивные, коммуникативные			
66.		Развитие выносливости	Учетный	Прохождение дистанции 1 км на результат. Дыхание во время бега.	Демонстрировать бег на 3 км: м. –7.30, 7.00, 6.30 Д.- 8.00, 7.30, 7.00	контрольный				
67.		Развитие выносливости	Совершенствование ЗУН	Совершенствование лыжных ходов. Подвижные игры.		текущий				
68.		Совершенствование ранее изученных элементов	Игровой урок	Развитие физических качеств через игровые ситуации	Подвижные игры		Регулятивные, коммуникативные			
69.		Развитие выносливости	Совершенствование ЗУН	Прохождение дистанции 3 км применяя лыжные ходы в зависимости от рельефа дистанции. Понятия: рельеф местности.	Демонстрировать умение применять различные лыжные ходы в зависимости от рельефа местности.	текущий				

70.		Развитие выносливости		Прохождение дистанции 2 км. Эстафеты и подвижные игры.	Уметь проводить подвижные игры, распределять учащихся по командам. 2 км – 15.00, 14.30, 14.00 –м. 16.00, 15.00, 14.30 – д.	текущий				
71.		Совершенствование ранее изученных элементов	Игровой урок	Развитие физических качеств через игровые ситуации	Подвижные игры		Регулятивные, коммуникативные			
72.	Волейбол (11 часов)	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенствование	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ.. Перемещение в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	текущий	Рефлексивные: Научаться владеть навыками контроля своей деятельности; Метапредметные: Научаться технически правильно выполнять, двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: Подчинение своих			

							желаний сознательно поставленной цели;			
73.	Прием и передача мяча.	комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте индивидуально и в парах. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий					
74.	Совершенствование ранее изученных элементов	Игровой урок	Развитие физических качеств через игровые ситуации	Подвижные игры		Регулятивные, коммуникативные				
75.	Прием мяча после подачи	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча на месте индивидуально и в парах, после перемещения Групповые упражнения с подач через сетку. Развитие прыгучести. Учебная игра по упрощенным правилам.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Умение ставить вопрос, умение слушать.				
76.	Нижняя прямая подача мяча.	комплексный	ОРУ. Нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 3-метров; подача на партнера на расстоянии 3-6м. Учебная игра по упрощенным правилам	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	выбор наиболее эффективного способа решения УЗ,	Подготовка к кон			

								тро льн ой		
77.		Совершенствовани е ранее изученных элементов	Игровой урок	Развитие физических качеств через игровые ситуации	Подвижные игры		Регулятивные, коммуникативные			
78.		Контроль основы знаний по теме «Лыжи» и «волейбол»	Теоретичес кий	Защита презентаций учащимися по теме лыжного спорта. Теоретический тест.	Уметь выступать перед одноклассникам и, отстаивать и защищать свою точку зрения, работать с литературой..	текущий	Самоконтроль, оценка, самооценка.			
79.										

Контрольные и технические нормативы

1. Соблюдать технику безопасности; Узнать историю развития лыжного спорта, виды лыжного спорта;
2. Узнать правила экипировки для занятий лыжами; Уверенно владеть навыками:
Попеременного двухшажного хода; Одновременного бесшажного хода; Одновременного двухшажного хода;; Подъема «елочкой»,
«полуелочкой», Спусков в разных стойках; Горнолыжного спорта; Поворотов «переступанием»; Торможения «пругом», Уметь применять
полученные навыки на местности, в зависимости от рельефа;
3. Прохождение дистанций 2 км на время:

мальчики: 15.00, 14.30, 14.00 –м.

девочки : 16.00,15.00,14.30 –

Выступления российских лыжников на зимних Олимпийских играх, чемпионатах Мира, Европы, Лучшие лыжники и биатлонисты России;

	Терминология волейбола, правила игры в волейбол.										
	<i>IV четверть Легкая атлетика</i>										
	9	Основы знаний	теоретический	Инструктаж по ТБ по л/а . Физические качества(презентация)	Знать определения физических качеств	текущий					
1.		Нападающий удар.	Изучение нового материала	ОРУ, нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Учебная игра.	Знать зоны нападения, уметь применять нападающий удар в игре, продемонстрировать верхнюю и нижнюю подачи мяча.	текущий					
2.		Совершенствование ранее изученных элементов	Игровой урок	Развитие физических качеств через игровые ситуации	Подвижные игры		Регулятивные, коммуникативные				
3. 4.		Техника защитных действий.	Совершенствование ЗУН	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в	Знать зоны, демонстрировать верхнюю и нижнюю подачи мяча.	текущий	умение совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. Овладение умениями организовать				

				определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра			здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.) под руководством учителя; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;			
5.		Тактика игры.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка , тактика свободного нападения.. Учебная игра.	Демонстрировать умение видеть игроков, играть в 3 передачи.	текущий				
6.		Совершенствование ранее изученных элементов	Игровой урок	Развитие физических качеств через игровые ситуации	Подвижные игры		Регулятивные, коммуникативные			
7.		Правила судейства	комплексный	Повторить правила судейства. Разобрать действия судьи №1 и №2. Учебная игра . Судейство.	Знать правила судейства, уметь применять эти знания при	текущий				

					судействе игры					
8.		Развитие выносливости.	600	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200-4—400 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Преодоление горизонтальных препятствий Понятия: переменный бег.	Демонстрировать технику бега на короткие дистанции	текущий				
9.		Совершенствование ранее изученных элементов	Игровой урок	Развитие физических качеств через игровые ситуации	Подвижные игры		Регулятивные, коммуникативные			
10.		Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки в высоту- разбег, переход через планку.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий				
11.		Прыжки в высоту	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Прыжки в высоту –на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции М. – 90,105,115 Д. – 80,90,100	контрольный				
12.		Совершенствование ранее изученных элементов	Игровой урок	Развитие физических качеств через игровые ситуации	Подвижные игры		Регулятивные, коммуникативные			

13.		Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием. Бег 1000 метров – на результат.	Демонстрировать технику бега на средние дистанции М.- 5.20,5.00,4.40 Д. – 6.20,5.20,5.05	контрольный				
14.		Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий				
15.		Совершенствование ранее изученных элементов	Игровой урок	Развитие физических качеств через игровые ситуации	Подвижные игры		Регулятивные, коммуникативные			
16.	Спринтёрский бег (5 часов)	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	комплексный	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий				
17.		Низкий старт.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий				

18.	Совершенствование ранее изученных элементов	Игровой урок	Развитие физических качеств через игровые ситуации	Подвижные игры		Регулятивные, коммуникативные			
19.	Финальное усилие. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. . Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь продемонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий				
20.	Развитие скоростных способностей.	учетный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Мальчики: 11.2, 10.6,10.0 Девочки: 11.6, 10.8, 10.4 сек.	текущий	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; Рефлексивные:			

							Овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности;			
21.		Совершенствование ранее изученных элементов	Игровой урок	Развитие физических качеств через игровые ситуации	Подвижные игры		Регулятивные, коммуникативные			
22.		Развитие скоростной выносливости Прыжок в длину с разбега.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий	Формирование навыка систематического наблюдения за величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.); умение объективно оценивать свои учебные достижения, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;			
23.	Метание (3)	Развитие скоростно-силовых качеств.	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	объективно оценивать свои учебные достижения, Обучение работе с			

				набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.			разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации; Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.			
102 24										

7. Формы организации, планирование образовательного процесса

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

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

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности:

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

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

Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

➤ В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин. Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.). В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков

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

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

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

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий. Отличительные особенности целевых уроков:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности

(самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются. Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 350 ч, из расчета 2 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

8. Применяемые образовательные технологии

Технология уровневой дифференциации - позволяет определять уровни образовательных результатов учащихся (предметные, личностные, метапредметные) и добиваться высокого освоения учебных программ, обеспечивать индивидуальный и дифференцированный подходы к обучению, осуществлять субъектность образования. Особое внимание уделяется учащимся специальной медицинской группы. Выбор физических упражнений для них - индивидуален. Подбираются доступные, легко дозируемые физические упражнения, избирательно направленные на формирование адаптационных возможностей, стимулирующие восстановление пострадавших мышц, мышечных групп и нарушенных функций опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и других функциональных систем. Эти учащиеся имеют возможность выступать в роли экспертов, помощников учителя, принимать участие в соревнованиях по шахматам, дартсу, интеллектуальных турнирах. В начальной школе - составляют режим дня, разрабатывают комплексы утренней зарядки, проводят подвижные игры с учащимися класса. В основной и старшей

школе – создают и реализуют социальные проекты, проводят занятия по индивидуальным планам, привлекаются к проведению и организации соревнований в качестве судей и помощников.

Технология проектной и исследовательской деятельности. Использование проектной деятельности на уроке и во внеурочной деятельности начинается с начальной школы. При изучении темы «Ты – чемпион» первоклассники вместе с родителями заполняют семейный журнал «Я и мой папа (мама) - чемпионы!» путем занесения в него антропометрических данных, основных видов выполняемых движений. В последующем содержание журнала дополняется названиями посещаемых секций, отметками об участии в конкурсах и соревнованиях.

В теме «Подвижные игры» (2 класс) учащиеся разрабатывают и реализуют проект «Во что играли наши бабушки», представляя и проводя с одноклассниками одну из игр своих любимых бабушек и дедушек. При изучении темы «Виды спорта. Физические качества» учащиеся начальной школы увлеченно работают над исследовательским проектом «Спортивное генеалогическое древо моей семьи».

В 3 классе учащиеся работают с информацией, полученной в ходе собственного исследования. Они не просто описывают вид спорта, которым занимались их родственники, но и выявляют физические качества, развиваемые данным видом спорта, определяют, с какого возраста можно заниматься этим видом.

В проекте «Игры народов мира» (4 класс), кроме описания игры, младшие школьники определяют ее цель, уместность использования, объясняют особенности традиций народа и страны, где она появилась, организуют игру со сверстниками и младшими ребятами.

В 5-9 классах проектная деятельность приобретает иной характер. С появлением в этом возрасте лишнего веса, курения, лени изменяется содержание проектов. Подростки выбирают для своих проектов темы: «Джинсы - спортивная

форма или спортивный стиль одежды?», «Сколиоз – это поправимо!», «Компьютерная зависимость. Как избавиться?», «Зачем стройным заниматься аэробикой?» и другие.

В 10-11 классах проекты направлены на решение проблем спортивно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной направленности, помогают регулировать физические и физиологические характеристики: ЧСС, частоту дыхания, артериальное давление, сон, аппетит, настроение, дозировку упражнений, самочувствие

Апробировала систему оценивания результатов по 10-балльной шкале. Каждый ученик за четверть, полугодие набирает в совокупности определённое количество баллов, соответствующих их результату. Школьники, пропустившие уроки по болезни, могут их «отработать» путем индивидуальных занятий и получить свои баллы по пропущенной теме. Такой подход позволяет делать оценку стимулирующей, способствует сохранению психического и соматического здоровья. Итоговая отметка по предмету Физическая культура выводится не на основе выполнения усреднённых учебных нормативов, а с учетом индивидуальных темпов развития двигательных способностей, полноты приобретённых теоретических знаний, проектной и исследовательской образовательной деятельности.

Технология активных методов обучения – простой и в то же время эффективный педагогический инструмент, позволяющий на каждом уроке системно осуществлять обучение, развитие и социализацию учащихся, реализуя, таким образом, новые государственные стандарты. АМО, за счет создания высокой познавательной мотивации, обеспечивают активную и результативную учебную деятельность обучающихся, делает работу педагога творческой, а обучение результативным и качественным.

9. Методика оценивания учащихся по физической культуре

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и

глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Учитель физической культуры в условиях реализации ФГОС осуществляет оценку качества образовательной деятельности обучающихся как системный процесс, включающий следующие компоненты:

определение объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности (количество вопросов контролирующих заданий, система их оценивания);

➤ определение объема качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания; обеспечение комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов; обеспечение оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета; оценка готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;

➤ определение динамики развития, объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты; оценка степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;

➤ определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.; оценка сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

➤ Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 11 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. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся 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 учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

➤ Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

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

Оценка физкультурных знаний

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

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

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

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»— обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4»— имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3»— обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём 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 учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

10. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета Физическая культура

Программно-методическое обеспечение

п/п	Учитель, классы	Автор, составитель	Название программы	Год издания
	Мутагарова Л.Р. 1а, 1б, 2а, 3г, 4а, 5а, 6а, 7в, 9а, 10, 11	В.И. Лях, А.А. Зданевич	Комплексная программа физического воспитания учащихся.	Москва «Просвещение» 2011
	Воронина Э.Х. 1в, 2б, 2в, 2г, 3б, 3в, 4б, 4в, 4г, 5б, 5в, 5г, 6в, 7э	В.И. Лях, А.А. Зданевич	Комплексная программа физического воспитания учащихся.	Москва «Просвещение» 2011
	Ошмарин В.П. 1г, 6б, 6г, 7а, 7б, 8а, 8б, 8в, 9б, 9в, 10, 11	В.И. Лях, А.А. Зданевич	Комплексная программа физического воспитания учащихся.	Москва «Просвещение» 2011

4	Чудинов Ю.В. За	В.И. Лях, А.А. Зданевич	Комплексная программа физического воспитания учащихся	Москва «Просвещение» 2011
---	------------------------	--------------------------------	---	---

Методический и дидактический материал

	Автор	Название литературы	год издания
	А.А. Кузнецов, М.В. Рыжаков	Стандарты второго поколения. Примерная программа для 5-9 классов	Москва «Просвещение» 2010
	Д.В. Григорьев, П.В. Степанов	Стандарты второго поколения. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор	Москва «Просвещение» 2011
	Г.И Погадаев, Б.И. Мишин	Сборник заданий для проведения экзамена	Москва «Просвещение» 2009
	Департамент образования администрации г. перми, МОУДОД « центр по физической культуре, спорту и	Показатели Единых контрольных нормативов для учебной программы «Физическая культура» ОУ г. Перми	Пермь, 2008

	здоровьесбережению» г. Перми		
	П.А. Киселев, С.Б. Киселева	Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам	Москва «Глобус» ,2009
	Ю.А. Янсон	Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии	Ростов -на- Дону «Феникс», 2005
	В.Д. Сонькин	Законы растущего организма	Москва «Просвещение»2010
	В.С. Родиченко	Твой Олимпийский учебник	Москва «физкультура и спорт», 2005
0	И.В. Лазарев	Практикум по легкой атлетике	Москва, 2000
1	В.И.Лях	Мой друг – физкультура 1-4 кл.	Москва «Просвещение»,2005
2	Энциклопедия Спорта КИРИЛЛА и МЕФОДИЯ энциклопедия	мультимедиа –	ЦОР
3	Энциклопедия спорта – (виды спорта)		ЦОР
	Закаляйся если хочешь быть здоров(понятия,принципы, системы		ЦОР

4	закаливания и т.д.)	
5	5 баллов. готовые экзаменационные ответы. обж, физкультура. 11 класс.	ЦОР
6	Интегральная программа развития физической культуры и оздоровления учащихся Гимназии №33	ЦОР
7.	ВУФ (виртуальный учитель физкультуры)-презентации, контрольно-тестовые материалы по разделам программы	ЦОР

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

МОУ «Гимназия № 33 г. Перми

5–11 классы

3 часа в неделю – 102часов

/п	Вид программного материала	Количество часов						
		Класс						
		5	6	7	8	9	10	11
	<i>Базовая часть</i>	75	75	81	84	84	87	87
1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>						
2	Спортивные игры	18	18	18	18	18	21	21
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18	18	18

4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21	21	21
5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18	18	18
6	Спортивные игры (судейство)			4	7	7	9	9
	<i>Вариативная часть</i>	27	27	21	18	18	15	15
1	Спортивные игры	7	7	4	4	4	2	2
2	Гимнастика с элементами акробатики	4	4	10	1	1	1	1

