


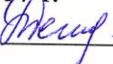
Муниципальное казенное учреждение «Управление образования»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей «Эрудит»

Согласована
на педагогическом совете,
протокол № 13 от 30.08.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Лицей «Эрудит»
Н.Т.Иванова
Приказ № 210 от 30.08.2017 г.



Рабочая программа
по курсу «Физическая культура»
для 6 а,б классов основного общего образования
на 2017-2018 учебный год
Мацак Татьяны Николаевны,
учителя физической культуры.

Рассмотрена
на заседании кафедры «Здоровье»
протокол № 4
от «28»августа 2017 г.
Руководитель кафедры  Е.В.Соловьева
Принята
на заседании методического совета
протокол № 4
от «29» августа 2017 г.
Председатель МС  Т.В. Денисенко

Рубцовск, 2017

Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.
 - 1.1. нормативные документы и материалы, на основе которых разработана рабочая программа;
 - 1.2. цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы согласованные с целями образовательной программы Лицея;
 - 1.3. количество учебных часов в год, неделю, на которое рассчитано преподавание предмета;
 - 1.4. изменения, внесённые в авторскую программу по предмету, и обоснование их целесообразности;
 - 1.5. используемые формы, методы и средства оценки образовательных результатов учащихся;
 - 1.6. формы, методы и средства обучения, технологии, используемые при организации образовательного процесса с целью реализации системно-деятельностного подхода.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета;
3. Тематическое планирование;
4. Содержание учебного предмета;
5. Поурочный календарно- тематический план;
6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса;
7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса;
8. Лист внесения изменений в Рабочую программу.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативные документы и материалы, на основе которых разработана рабочая программа.

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса разработана в соответствии:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – М.: Просвещение, 2011); приказ от 19 декабря 2012 г. № 1067;
2. Примерной основной образовательной программой образовательного учреждения. Основная школа. – М.: Просвещение, 2012. – 342 с. (Стандарты второго поколения);
3. Основной образовательной программой ООО;
4. Авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011);
5. Методические рекомендации к курсу «Физическая культура», 5-7 классы: пособие для учителей
6. Учебным планом на 2016-2017 учебный год.
7. Положением о рабочей программе по учебному предмету, курсу муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей Эрудит» (ФГОС ООО)

Программа ориентирована на УМК:

1. Рабочая программа. Физическая культура. 5-9 классы Предметная линия учебников В. И. Ляха-М.: Просвещение, 2012
2. В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2010. - Физическая культура. 5-7 классы, учеб. для общеобразовательных учреждений/[М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]
3. Тестовый контроль 5-9 класс-М.: Просвещение, 2014
4. Методические рекомендации к курсу «Физическая культура», 5-7 классы: пособие для учителей -М.: Просвещение, 2013

1.2. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы согласованные с целями образовательной программы Лицея

Целью школьного физического воспитания является 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. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных **задач**:

- Содействовать гармоничному физическому развитию, закреплять навыков правильной осанки, развивать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитывать ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
 - Обучать основам базовых видов двигательных действий;
- Способствовать дальнейшему развитию 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- Формировать основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- Вырабатывать представление о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- Углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Вырабатывать организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитывать инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

1.3. количество учебных часов в год, неделю, на которое рассчитано преподавание предмета

Количество часов, отведённое на изучение физической культуры согласно учебному плану лица 105 часов в год при учебной нагрузке 3 часа в неделю.

1.4. изменения, внесённые в авторскую программу по предмету, и обоснование их целесообразности

На изучение физической культуры учебным планом общеобразовательного учреждения определено 105 часов. Авторская программа содержит программный материал из двух основных частей: базовой и вариативной. С учетом климатических условий региона, материально-технической базы, направленности общеобразовательного учреждения распределение учебного времени распределены следующим образом. Раздел «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры» увеличены за счет вариативной части. В соответствии с годовым календарным графиком МБОУ «Лицей «Эрудит» учебных недель — 35. В связи с этим в разделе «Спортивные игры» вместо 9 часов спланировано 12 часов.

Согласно годового календарного графика работы лицея, будет проведена промежуточная аттестация; в связи с этим будет сделана корректировка программы.

1.5. используемые формы, методы и средства оценки образовательных результатов учащихся;

Отслеживание результатов производится через следующие формы контроля:

- тематический (теоретические знания по теме)
- итоговый (сдача контрольных нормативов по теме)
- контроль проверки двигательной подготовленности;
- контрольный учет физических упражнений;
- игровой;

- соревновательный,
- групповой (итоговые нормативы у отдельной группы учащихся)
- фронтальный (проверка знаний, сдача нормативов – выборочно)
- индивидуальный (индивидуальная работа с учащимися)
- текущая (выполнение нормативов и применение знаний и навыков в процессе урока)

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний. Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся 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» учащиеся 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 учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении по времени.

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

По технике 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.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

1. старт не из требуемого положения;
2. отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
3. бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
4. несинхронность выполнения упражнения.

<i>Характеристика цифровой оценки (отметки)</i>	
Оценка «5»	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, допускается наличие мелких ошибок, в надлежащем темпе, легко и четко.
Оценка «4»	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений, допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.
Оценка «3»	выставляется, если допущены. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат. двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена две значительные ошибки и несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
Оценка «2»	выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок

1.6. формы, методы и средства обучения, технологии, используемые при организации образовательного процесса с целью реализации системно-деятельностного подхода.

Формы организации учебного процесса: программа предусматривает проведение комбинированных уроков, обобщающих уроков, урок-зачёт.

Используются формы работы: индивидуальные, групповые, парные, фронтальные

Данная программа реализуется через:

- лично-ориентированные технологии,
- здоровьесберегающие технологии,
- технологии критического мышления,

-технологию проектного обучения,
-системно-деятельностный подход

Методы: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, метод проблемного изложения, исследовательский, практические методы.

Средства обучения:

Печатные, наглядные, демонстрационные, электронные образовательные ресурсы, аудиовизуальные (слайды, видеофильмы)

Формы организации и планирование образовательного процесса

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в основной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, спортивные игры, способы деятельности и

знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время осуществляется за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего ее ключевой формы – урока физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока используется:

- дифференцированный и индивидуальный подход для учащихся: с учетом состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств;
- строиться так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности;
- усиливается акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- больше внимания уделяется обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физической культурой.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

В области трудовой культуры:

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

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

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

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- 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;

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

2. Планируемые образовательные результаты: личностные, метапредметные и предметные освоения учебного предмета

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, рабочая программа в своем предметном содержании направлена на:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3. Тематическое планирование

Информация о количестве часов, на которое рассчитана рабочая программа

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	6 класс			
			I	II	III	IV
1	Основы знаний о физической культуре		<i>В процессе урока</i>			
2	Спортивные игры Баскетбол	<i>18 часов</i>	<i>15</i>	<i>3</i>		
3	Гимнастика с элементами акробатики	<i>18 часов</i>		<i>18</i>		
4	Легкая атлетика	<i>24 часа</i>	<i>12</i>			<i>12</i>
5	Лыжная подготовка	<i>21 час</i>			<i>21</i>	
6	Спортивные игры Волейбол	<i>24 часа</i>			<i>12</i>	<i>12</i>
	ИТОГО:	<i>105 часов</i>	<i>27</i>	<i>21</i>	<i>33</i>	<i>24</i>

4. Содержание учебного предмета.

Структура и содержание программы.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка».

Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и

направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в основной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Содержание учебного курса знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическое развитие человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.

Из истории физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы по физической культуре

Ученик научится

- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- установка на здоровый образ жизни;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.
- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений

Ученик получит возможность научиться

- понимания значения физической культуры в жизни человека;*
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;*
- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;*
- представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;*
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;*
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;*
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;*
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;*
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.*
- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;*
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;*

спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.
- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

- тактики игры;*
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнёров и соперников;*
- последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;*
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;*
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.*
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*
- выявлять связь физической культуры с трудом*
- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;*
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;*
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- выполнять передвижения на лыжах.*

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные Силовые	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
	Лазанье по канату на расстояние 6 м,	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

5. Поурочный календарно - тематический план (Приложение 1)

6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

Состав УМК

1. Рабочая программа. Физическая культура. 5-9 классы Предметная линия учебников В. И. Ляха-М.: Просвещение, 2013
2. В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2010. - Физическая культура. 5-7 классы, учеб. для общеобразоват. учреждений/[М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]
3. Тестовый контроль 5-9 класс -М.: Просвещение, 2014
4. Методические рекомендации к курсу «Физическая культура», 5-7 классы: пособие для учителей- М.: Просвещение, 2013

Список рекомендуемой литературы

1. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
2. Коростелев Н.Б. 50 уроков здоровья. – М.: Дет. лит., 1998
3. Справочник учителя физической культуры. Авторы: П.А. Киселев, С.Б. Киселева. - Волгоград.: Учитель, 2008

Рекомендуемые интернет - ресурсы

- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физической культуры
- <http://www.shkola-press.ru/> Журнал «Физическая культура в школе»
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru/>- Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни» Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
- <http://rusolymp.ru/>- Портал Всероссийской библиотеки по физической культуре олимпиады школьников

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	<i>Экранно-звуковые пособия</i>		
1.1	Презентации по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	
1.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
2	<i>Технические средства обучения</i>		
2.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитных записей
2.2	Копировальный аппарат	Д	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
2.3	Цифровая видеокамера	Д	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
2.4	Цифровая фотокамера	Д	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
2.5	Мультимедиапроектор	Д	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
2.6	Экран (на штативе или навесной)	Д	Входит в материально-техническое оснащение

			образовательного учреждения
3	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
<i>Гимнастика</i>			
3.1	Стенка гимнастическая	Г	
3.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
3.3	Козёл гимнастический	К	
3.4	Перекладина гимнастическая	Г	
3.5	Брусья гимнастические параллельные	Г	
3.6	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
3.7	Мост гимнастический подкидной	Г	
3.8	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
3.9	Комплект навесного оборудования	Г	Перекладины, брусья
3.10	Тяжелоатлетические гантели	Г	
3.11	Скамья атлетическая наклонная	Г	
3.12	Гантели	Г	
3.13	Коврик гимнастический	К	
3.14	Маты гимнастические	Г	
3.15	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
3.16	Мяч малый (теннисный)	Г	
3.17	Скакалка гимнастическая	К	
3.18	Мяч малый для метания	К	
3.19	Палка гимнастическая	К	
3.20	Обруч гимнастический	К	
3.21	Сетка для переноса малых мячей	Д	
<i>Легкая атлетика</i>			
3.22	Стойки разметочные на опоре	Г	
3.23	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
3.24	Рулетка измерительная (10м)	Д	
3.25	Номера нагрудные	Г	
3.26	Гранаты для метания	Г	
<i>Спортивные игры</i>			
3.27	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	

3.28	Мячи баскетбольные	Г	
3.29	Сетка волейбольная	Д	
3.30	Мячи волейбольные	Г	
3.31	Сетка для ворот футбола	Г	
3.32	Мячи футбольные	Г	
3.33	Номера нагрудные	Г	
3.34	Насос для накачивания мячей.	Д	
<i>Средства доврачебной помощи</i>			
3.35	Аптечка медицинская	Д	
<i>Дополнительный инвентарь</i>			
4	Спортивные залы (кабинеты)		
4.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек.
4.2	Малый спортивный зал		
4.3	Кабинет учителя		Включает себя рабочий стол, стулья, шкафы для книг и одежды
5	Пришкольный стадион (площадка)		
5.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
5.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
5.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
5.4	Площадка игровая баскетбольная	Д	
5.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
5.6	Гимнастический городок	Д	
5.7	Полоса препятствий	Д	
5.8	Лыжная трасса	Д	

П р и м е ч а н и е.

Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

8. Лист внесения изменений в Рабочую программу

УТВЕРЖАДАЮ:
Директор МБОУ «Лицей «Эрудит»
_____ Н.Т. Иванова

Приказ № ____ от _____

Лист корректировки рабочей программы

Предмет _____ Класс _____. Учитель _____

Название раздела, темы по КТП	Кол час	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Кол час	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия

Учитель _____ (Ф.И.О.)

Руководитель МО _____ (Ф.И.О.)

Зам директора по УР _____ (Ф.И.О.)

Календарно - тематический поурочный план 1 четверть (27 часов)

№ УРОКА	РАЗДЕЛ/ТЕМА УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА	КО Л- ВО ЧА СО В	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА		
				По плану	По факту	
					6А	6Б
Легкая атлетика (12 часов) Основы знаний (в процессе уроков)						
1/1	Легкая атлетика	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.	1	02.09		
2/2	Легкая атлетика	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Физическое развитие человека.	1	04.09-09.09		
3/3	Легкая атлетика	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Из истории физической культуры.	1	04.09-09.09		
4/4	Легкая атлетика	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России.	1	04.09-09.09		
5/5	Легкая атлетика	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие	1	11.09-16.09		

		физических качеств.				
6/6	Легкая атлетика	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	11.09-16.09		
7/7	Легкая атлетика	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	11.09-16.09		
8/8	Легкая атлетика	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	18.09-23.09		
9/9	Легкая атлетика	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	18.09-23.09		
10/10	Легкая атлетика	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	18.09-23.09		
11/11	Легкая атлетика	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости	1	25.09-30.09		
12/12	Легкая атлетика	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости	1	25.09-30.09		
Спортивные игры-15 часов (баскетбол) Основы знаний (в процессе урока)						
13/1	Спортивные игры	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	1	25.09-30.09		
14/2	Спортивные игры	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1	02.10-07.10		
15/3	Спортивные игры	Остановка двумя шагами и прыжком. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя	1	02.10-07.10		

		руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола				
16/4	Спортивные игры	Остановка двумя шагами и прыжком. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1	02.10-07.10		
17/5	Спортивные игры	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	1	09.10-14.10		
18/6	Спортивные игры	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	09.10-14.10		
19/7	Спортивные игры	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	09.10-14.10		
20/8	Спортивные игры	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	16.10-21.10		
21/9	Спортивные игры	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1	16.10-21.10		
22/10	Спортивные игры	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-	1	16.10-21.10		

		баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола				
23/11	Спортивные игры	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1	23.10-28.10		
24/12	Спортивные игры	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	23.10-28.10		
25/13	Спортивные игры	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	23.10-28.10		
26/14	Спортивные игры	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	7.11.-11.11		
27/15	Спортивные игры	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации.	1	7.11-11.11		
Календарно - тематический поурочный план 2 четверть (21 час)						
Спортивные игры-3 часа (баскетбол) Основы знаний (в процессе урока)						
28/1	Спортивные игры	Броски мяча с места. Передачи мяча..Игровое взаимодействие.	1	7.11-11.11		
29/2	Спортивные игры	Броски мяча с ведения. Передачи мяча..Игровое взаимодействие	1	13.11-18.11		
30/3	Спортивные игры	Броски мяча с ведения. Передачи мяча..Игровое взаимодействие	1	13.11-18.11		
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов) Основы знаний (в процессе уроков)						
31/1	Гимнастика	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ	1	13.11-18.11		
32/2	Гимнастика	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	20.11-25.11		
33/3	Гимнастика	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в	1	20.11-25.11		

		движении. Развитие координационных способностей				
34/4	Гимнастика	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	20.11-25.11		
35/5	Гимнастика	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	27.11-02.12		
36/6	Гимнастика	Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	27.11-02.12		
37/7	Гимнастика	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1	27.11-02.12		
38/8	Гимнастика	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1	04.12-09.12		
39/9	Гимнастика	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	1	04.12-09.12		
40/10	Гимнастика	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	1	04.12-09.12		
41/11	Гимнастика	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе лежа. Поднимание прямых ног в висе - мал. Развитие	1	11.12-16.12		

		силовых способностей				
42/12	Гимнастика	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	1	11.12-16.12		
43/13	Гимнастика	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	1	11.12-16.12		
44/14	Гимнастика	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Развитие силовых способностей. Упражнения на брусьях	1	18.12-23.12		
45/15	Гимнастика	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Развитие силовых способностей. Упражнения на брусьях	1	18.12-23.12		
46/16	Гимнастика	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей	1	18.12-23.12		
47/17	Гимнастика	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча. Развитие силовых способностей	1	25.12-28.12		
48/18	Гимнастика	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	1	25.12-28.12		
Календарно - тематический поурочный план 3 четверть (33 часа)						

Лыжная подготовка (21 час) Основы знаний (в процессе урока)						
49/1	Лыжная подготовка	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	11.01-13.01		
50/2	Лыжная подготовка	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	11.01-13.01		
51/3	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	15.01-20.01		
52/4	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	15.01-20.01		
53/5	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	15.01-20.01		
54/6	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	1	22.01-27.01		
55/7	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	1	22.01-27.01		
56/8	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	1	22.01-27.01		
57/9	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне	1	29.01-03.02		

		местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.				
58/10	Лыжная подготовка	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «полуелочкой» 2. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	1	29.01-03.02		
59/11	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	1	29.01-03.02		
60/12	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	1	05.02-10.02		
61/13	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	1	05.02-10.02		
62/14	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	1	05.02-10.02		
63/15	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	1	12.02-17.02		
64/16	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	1	12.02-17.02		
65/17	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	1	12.02-17.02		
66/18	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски.	1	19.02-24.02		

67/19	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски.	1	19.02-24.02		
68/20	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	1	19.02-24.02		
69/21	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	1	26.02-03.03		
Спортивные игры- 12часов (волейбол) Основы знаний (в процессе урока)						
70/1	Спортивные игры	Техника безопасности на уроках волейбола, стойки игрока и перемещение в стойках по площадке, размеры площадки, правила игры, жесты судьи, подвижная игра с волейбольными мячами	1	26.02-03.03		
71/2	Спортивные игры	Передача мяча над собой . Подбрасывание мяча над собой и ловля. Жонглирование мячом над собой (10-15раз). Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	26.02-03.03		
72/3	Спортивные игры	Передача мяча над собой . Подбрасывание мяча над собой и ловля. Жонглирование мячом над собой (10-15раз). Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	05.03-10.03		
73/4	Спортивные игры	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	05.03-10.03		
74/5	Спортивные игры	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	05.03-10.03		
75/6	Спортивные игры	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	12.03-17.03		
76/7	Спортивные игры	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в	1	12.03-17.03		

		парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам				
77/8	Спортивные игры	Подача мяча в зону с наиболее (слабым) принимающим. Страховка партнёра во время игры. Розыгрыш мяча до 3х касаний. Атака в неприкрытую зону.	1	12.03-17.03		
78/9	Спортивные игры	Подача мяча в зону с наиболее (слабым) принимающим. Страховка партнёра во время игры. Розыгрыш мяча до 3х касаний. Атака в неприкрытую зону.	1	19.03-23.03		
79/10	Спортивные игры	Проведение спортивных эстафет с мячами, скакалками, обручами	1	19.03-23.03		
80/11	Спортивные игры	Проведение теста: метание набивного мяча на дальность	1	19.03-23.03		
81/12	Спортивные игры	Подведение итогов по учебной четверти. Сдача задолжниками учебные нормативы. Тестирование по теоретической части.	1	02.04-07.04		
Календарно - тематический поурочный план 4 четверть (24 часа)						
Спортивные игры-12 часов (волейбол) Основы знаний (в процессе урока)						
82/1	Спортивные игры	. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей	1	02.04-07.04		
83/2	Спортивные игры	. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей	1	02.04-07.04		
84/3	Спортивные игры	Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно –силовых способностей	1	09.04-14.04		
85/4	Спортивные игры	Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно –силовых	1	09.04-14.04		

		способностей				
86/5	Спортивные игры	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку после набрасывания мяча партнером. Учебно – тренировочная игра.	1	09.04-14.04		
87/6	Спортивные игры	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку после набрасывания мяча партнером. Учебно – тренировочная игра.	1	16.04-21.04		
88/7	Спортивные игры	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.. Учебно – тренировочная игра. Развитие скоростно –силовых способностей	1	16.04-21.04		
89/8	Спортивные игры	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.. Учебно – тренировочная игра. Развитие скоростно –силовых способностей	1	16.04-21.04		
90/9	Спортивные игры	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) , Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей	1	23.04-28.04		
91/10	Спортивные игры	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) , Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей	1	23.04-28.04		
92/11	Спортивные игры	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. , Тактика игры в защите. Развитие скоростно –силовых способностей	1	23.04-28.04		
93/12	Спортивные игры	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. , Тактика игры в защите. Развитие скоростно –силовых способностей	1	02.05-05.05		

Легкая атлетика (12 часов) Основы знаний (в процессе уроков)						
94/1	Легкая атлетика	Высокий старт 10-15 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (30-40 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	02.05-05.05		
95/2	Легкая атлетика	Высокий старт 10-15 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (30-40 м). Эстафетный бег. ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	07.05-12.05		
96/3	Легкая атлетика	Высокий старт 30–40 м. Бег по дистанции (30–40 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	1	07.05-12.05		
97/4	Легкая атлетика	Высокий старт 30–40 м. Бег по дистанции (30–40 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	1	07.05-12.05		
98/5	Легкая атлетика	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	14.05-19.05		
99/6	Легкая атлетика	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Челночный бег .3x10 м.	1	14.05-19.05		
100/7	Легкая атлетика	Прыжок в высоту с 9-13 беговых шагов Приземление .ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1	14.05-19.05		
101/8	Легкая атлетика	Прыжок в высоту с 9-13 беговых шагов. Отталкивание. . Специальные беговые упражнения. Зачёт	1	21.05-26.05		
102/9	Легкая атлетика	Спец. прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов	1	21.05-26.05		
103/10	Легкая атлетика	Метание малого мяча весом 150 гр. на дальность. Броски набивных мячей.	1	21.05-26.05		
104/11	Легкая атлетика	Бег 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	28.05-31.05		

		Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости				
105/12	Легкая атлетика	Бег 1000 м . Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	28.05-31.05		