

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа пгт. Посьет
Хасанского муниципального района» Приморского края**

Рассмотрено
На ШМО учителей
гуманитарного цикла
МКОУ СОШ пгт. Посьет
Протокол №1
От 30.08.2019 г.
Руководитель ШМО

В. Шур

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ пгт.Посьет
Ларичева Е.С.
Приказ № 827
от 30.08 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
5-9 КЛАСС
НА 2019 -2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель:
Баталова Ольга Ильинична,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего 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.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

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.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 5 – 9 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

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.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

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

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	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
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

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

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

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

**Годовое распределение
сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания
при 3-х урочных занятиях в неделю в 5 – 9 классах.**

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы				Всего часов
		5 – 6	7	8	9	
1	2	3	4	5	6	7
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	2	2	2	2	8
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	2	2	2	2	8
Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:	Развитие способностей физических качеств					
- Скорость		8	8	8	8	32
- Сила		8	8	8	8	32
- Выносливость		11	11	11	11	44
- Координация		6	6	7	7	26
- Гибкость		2	2	2	2	8
- Скоростно-силовые		8	8	8	8	32
Итого по разделу двигательных способностей:		47	47	48	48	190
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх					
- Гимнастика, акробатика		9	9	9	9	36
- Футбол		7	7	7	7	28
- Баскетбол		9	9	9	9	36
- Волейбол		14	14	14	14	56
- Лёгкая атлетика		7	7	7	7	28
Вариативная часть:						
- Лёгкая атлетика		7	7	7	7	28
- Волейбол		1	1	1	1	4
-Подведение итогов учебного года		1	1	1	1	4
ИТОГО:		55	55	54	54	220
ВСЕГО:		102	102	102	102	410

**Календарно - тематическое
планирование по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных
занятиях в неделю в 5 – 9 классах.**

№ п/ п	Разделы программы	Элементы Федерального компонента государствен ного стандарта общего образования по физической культуре	Темы уроков по классам				Формы контроля	Оснащённость урока	Календарные сроки изучения
			5 – 6 классы	7 классы	8 классы	9 классы			
1	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности профилактики травматизма	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи				Фронтальный опрос	Инструкции и журнал по технике безопасности	
2	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости				Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	
3	ОРУ (скорость)	Развитие ОФК	Бег 30 метров (2 – 3 повторения)				Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	
4	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы				Корректировка техники исполнения	Перекладина, гимнастическая стенка	
5	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости				Корректировка техники	Беговая дорожка, спортплощадка	

					бега		
6	ОРУ (скорость)	Развитие ОФК	Бег 60 метров (2 – 3 повторения)		Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	
7	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости		Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	
8	Определение ОФК	Развитие ОФК	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание		Фиксирование	Беговая дорожка,	
8	(сила, скорость)		на перекладине (м)		результат а	секундомер, перекладина, ЖУР	
9	Определение ОФК (гибкость, скоростная выносливость)	Развитие ОФК	Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд		Фиксирование результата	Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР	
10	Определение ОФК (сила, скоростно-силовые качества)	Развитие ОФК	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		Фиксирование результата	Спортплощадка, рулетка, ЖУР	
11	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Бег 1000 метров с фиксированием результата		Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	
12	Лёгкая атлетика (спринтерский бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Высокий старт, бег с ускорением до 40 – 60 метров	Низкий старт, бег с ускорением до 80 – 100 метров	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	
13	Лёгкая атлетика (спринтерский бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег 60 метров на результат	Бег 100 метров на результат	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	

14; 15	Лёгкая атлетика (прыжки в длину)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Прыжки в длину «согнув ноги»			Корректи ровка шагов разбега, попадани я на брусок	Прыжковая яма, рулетка, ЖУР		
			Обучение: с 7-9 шагов разбега	Закрепление : с 9-11 шагов разбега	Совершенствование: с 11-13 шагов разбега				
16; 17	Лёгкая атлетика (метание)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега			Корректи ровка техники метания и разбега	Малые мячи (150 г), сектор для метания, разметка		
			Обучение	Закрепление	Совершенствование				
18	Лёгкая атлетика (скоростная выносливость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Кроссовая подготовка. Бег 1000метров (д), 2000 метров (м)			Корректи ровка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР		
20	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	Изучение		Закрепление	Совершенств ование	Визуальн ая оценка действий	Футбольное поле, мячи	
			Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону						
21	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма		Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма		Визуальн ая оценка действий	Футбольное поле, мячи	
22	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	Изучение		Закрепление	Совершенств ование	Корректи ровка техники исполнен ия	Футбольное поле, мячи	
			Ведение мяча, отбор мяча						
23	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	Закрепление			Совершенств ование	Оценка ТТД	Футбольное поле, мячи	
			Комбинации из основных элементов игры в футбол						
24	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения			Оценка действий	Футбольное поле, мячи		
		ДУ и навыки,				Оценка	Футбольное		

25	Футбол	основные ТТД в спорт. играх	Двусторонняя игра в футбол			ТТД	поле, мячи	
26	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству			Оценка действий и судейства	Футбольное поле, мячи	
27	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи	
			Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе					
28	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	Освоение ловли и передачи мяча		Передача одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи	
29	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	Ведение мяча правой и левой рукой в движении		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи	
30	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи	
			Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места		Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении			
31	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи	
			Броски мяча двумя руками с места	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении				
32	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи	
			Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	Броски мяча в корзину				
33	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники	Баскетбольная площадка, мячи	
			Вырывание, выбивание мяча					

							исполнен ия		
34; 35	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	Игра в баскетбол по упрощённым правилам		Игра в баскетбол по основным правилам		Корректи ровка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	
36	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	Обучение	Закрепление	Совершенствование		Корректи ровка техники исполнен ия	Волейбольная площадка, мячи	
			Элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения						
37	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	Обучение	Закрепление	Совершенствование		Корректи ровка техники исполнен ия	Волейбольная площадка, мячи	
			Комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку						
38	Волейбол	ДУ и навыки, основные	Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после		Передача мяча во	Передача мяча в	Корректи ровка	Волейбольная площадка,	
38	Волейбол	ТТД в спорт. играх	перемещения		встречных колонах, отбивание мяча через сетку	прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	техники исполнен ия	мячи	
39	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	Обучение		Закрепление		Корректи ровка техники исполнен ия	Волейбольная площадка, мячи	
			Технике нижней подачи, 3-6 метров от сетки	Технике нижней подачи через сетку	Нижней подачи, приём подачи	Нижней подачи, подача в заданную часть площадки			
40	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	Обучение	Закрепление	Совершенствование		Корректи ровка техники исполнен ия	Волейбольная площадка, мячи	
			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром						

41	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар)			Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	
42	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	Закрепление	Совершенствование		Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	
			Основных элементов перемещений и владения мячом.					
43	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0)	Тактика позиционного нападения с изменениями позиций игроков (6:0)	Игра в нападении в третьей зоне	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	
44	ОЗ. Подвижные игры	ФК человека и общества. ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Фронтальный опрос. Корректировка техники и тактики игры	УП. Волейбольная площадка, мячи	
			Теория: «Личная гигиена физкультурника». Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола					
45; 46	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам	Двусторонняя игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола	Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	
47; 48; 49	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	Игра «Мяч через сетку» по основным	Игра «Мяч через сетку» с элементами	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Корректировка техники и тактики	Волейбольная площадка, мячи	

			правилам	волейбола		игры		
50	Меры безопасности охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности профилактика травматизма	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте: лёгкая атлетика, акробатика, спортивные игры, оказание первой помощи			Фронтальный опрос, практические умения	Инструкции, журнал по технике безопасности	
51	ОРУ (выносливость)	РКК	ОРУ с повышенной амплитудой движений			Корректировка движений	Стойки, гимнастические скамейки	
52	ОЗ. ОРУ (координация, выносливость)	ФК человека и общества. РКК	Теория: «Рациональное питание». Комбинации из: Бег «паучком», отжимание в упоре лёжа, прыжковые упражнения, выполнение угла на «шведской стенке			Фронтальный опрос. Индивидуализация нагрузки	УП. спортзал	
	ОРУ (силовая выносливость)	Развитие ОФК	Закрепление		Совершенствование	Индивидуализация нагрузки	Спортзал, канат, маты	
53			Лазание по канату на количество повторений					
54	ОРУ (сила)	РКК	Передвижение на руках с помощью партнёра, переноска партнёра, комплекс упражнений у гимнастической стенки			Индивидуализация нагрузки	Спортзал, гимнастическая стенка	
55	ОРУ (скоростная выносливость)	Развитие ОФК	Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе (3-4 повтора)		Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе (3-4 повтора)	Фиксирование результата	Спортзал, скакалки, секундомер, ЖУР	
56	Игра на базе баскетбола	ДУ и навыки, основные ТТД в спор. тиграх	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники игры	Баскетбольная площадка, мячи	
			Игра в «Стритбол»					
57	Игра на базе баскетбола	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	Игра в «Стритбол»			Корректировка техники	Баскетбольная площадка, мячи	

						игры			
58	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Метание малого мяча в цель с 7-8 метров	Метание малого мяча в цель с 9-10 метров		Корректи ровка техники метания	Мишень, малые мячи		
59	Волейбол	Развитие ОФК	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	Игра « Мяч через сетку» с элементами волейбола	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Корректи ровка техники игры	Волейбольная площадка, мячи		
60	ОЗ. Гимнастика с основами акробатики	ФК человека и общества. Организация приёмов и команд	Теория: «Оказание первой помощи»						
			Обучение строевому шагу, размыкание и смыкание на месте	Закрепление, совершенствование: выполнение строевых команд	Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3, 4 в движении	Оценка практиче ских умений. Корректи ровка выполнен ия команд	УП, шины, бинт, жгут, спортзал		
61	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Обучение		Закрепление	Совершенств ование	Корректи ровка техники выполнен ия	Спортзал, маты	
			Кувырок вперёд- назад	Кувырок вперёд-назад, стойка на лопатках					
62; 63	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Корректи ровка техники выполнен ия	Спортзал, маты		
			Кувырок вперёд, перека т назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д)						
64; 65	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Корректи ровка техники выполнен ия	Спортзал, маты		
			Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)						
			Обучение	Закрепление	Совершенствование	Корректи	Спортзал, маты		

66; 67	Гимнастика основами акробатики	с	ДУ и навыки	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота				ровка техники выполнения		
68	Гимнастика основами акробатики	с	ДУ и навыки	Обучение	Закрепление	Совершенствование		Корректировка техники	Спортзал, музыкальное сопровождение	
				Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (тип зарядки)						
68				элементов (тип зарядки)				исполнения	ие	
69	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Развитие ОФК	Обучение	Закрепление		Совершенствование		Корректировка техники выполнения	Спортзал, секундомер	
			Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд. Выпрыгивание в вверх из полуприседа (6-8 прыжков, отдых 1 минута)							
70	ОРУ (скоростно-силовые способности)	Развитие ОФК	Обучение	Закрепление	Совершенствование		Корректировка техники движений	Спортзал, набивные мячи		
			Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием							
71	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег 6 минут	Равномерный бег 8 минут	Равномерный бег 10 минут	Равномерный бег 12 минут		Снятие пульса до и после бега и через 5 минут	Спортзал	
72	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Закрепление		Совершенствование		Корректировка техники исполнения	Спортзал, малые мячи		
			Техника метания малого мяча в цель с 7-8 метров		Техника метания малого мяча в цель с 10 метров					
73	ОРУ (скоростные качества)	Развитие ОФК	Встречная эстафета. Эстафетный бег в спортзале					Корректировка техники исполнения	Спортзал, эстафетные палочки	.
74	ОРУ (скоростно-силовые)	Развитие ОФК	Закрепление техники		Совершенствование техники тройного прыжка с места			Корректировка	Спортзал, измерительная	

	качества)		тройного прыжка с места			техники прыжка	рулетка	
75	ОРУ	РКК	Серия упражнений из: бег на 15 метров; отжимание в упоре лёжа; выпрыгивание из приседа; броски набивного мяча, прыжки на двух ногах			Измерен	Спортзал,	
75	(скоростно-силовые качества)	РКК				ие пульса до и после выполнения и через 5 минут	набивные мячи	
76	ОЗ. ОРУ (координация)	ФК человека и общества. Развитие ОФК	Теория: «Подготовка и проведение туристического похода			Фронтальный опрос. Учёт результата	УП. Спортзал, ЖУР	
			Челночный бег: 2x10 м	Челночный бег: 3x10 м	Челночный бег: 4x10 м			
77; 78; 79	Подвижные и спортивные игры	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Корректировка техники игры	Волейбольная площадка, мячи	
80; 81	Подвижные и спортивные игры	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	Игра в баскетбол по упрощённым правилам		Игра в баскетбол по основным правилам	Корректировка техники игры	Баскетбольная площадка, мячи	
82; 83; 84	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Кроссовый бег без учёта времени			Корректировка техники бега	Беговая дорожка	
85; 86; 87	ОРУ (скоростная выносливость)	Развитие ОФК	Закрепление		Совершенствование	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, ЖУР	Апрель.
			Бег 500 метров (м), (д)	Бег 500 метров (д); 800 метров (м)	Бег 500 метров (д); 800 метров (м)			
88	ОРУ (скорость)	Развитие ОФК	Бег 60 метров	Бег 60 метров	Бег 100 метров	Бег 100 метров	Корректировка	Беговая дорожка,

							техники бега	секундомер, ЖУР	
89; 90	ОРУ (сила)	Развитие ОФК (атлетическая гимнастика)	Комплекс силовых упражнений с отягощениями (м); комплекс силовых упражнений с собственным весом (д)				Индивидуализация нагрузки	Спортзал, тренажёр, гантели, гири	
91; 92	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закрепление		Совершенствование		Корректировка техники прыжка в длину	Прыжковая яма, измерительная рулетка	
			Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»						
93	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»				Фиксирование результата	Прыжковая яма, измерительная рулетка	
94	Лёгкая атлетика (скорость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок по бегу на 60 метров		Учётный урок по бегу на 100 метров		Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	
95	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закрепление техники метания малого мяча (150 г) на дальность		Закрепление техники метания гранаты 500 г (д); 700 г (м) на дальность		Корректировка техники метания	Сектор для метания малого мяча и гранаты	
96	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок по метанию малого мяча на дальность		Учётный урок по метанию гранаты на дальность		Фиксирование результата	Сектор для метания малого мяча и гранаты, ЖУР	
97	Лёгкая атлетика	ДУ и навыки, основные	Учётный урок по прыжкам в длину с места				Фиксирование	Измерительная рулетка,	
97	(скоростно-силовые качества)	ТТД в лёгкой атлетике					результат а	ЖУР	
98	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д)				Фиксирование результата	Перекладина, ЖУР	

99	ОРУ (силовая выносливость)	Развитие ОФК	Учётный урок: на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Фиксирование результата	Гимнастический мат, секундомер, ЖУР	
100	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Учётный урок по бегу на 1000 метров	Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	
101	ОРУ (гибкость)	Развитие ОФК	Учётный урок: упражнения на гибкость. Тест – наклон туловища вперёд из положения сидя	Фиксирование результата	Гимнастический мат, линейка, ЖУР	
102	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Учётный урок: упражнения на координацию. Челночный бег 3х10 метров	Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся: используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

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.

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

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

А.А.Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Учебники:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

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

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010