Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6»
г. Сергиев Посад

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №6»
_____ И.А. Самаркина
«27» 08 2019 г.

Рабочая программа

по Физической культуре
(базовое значение)
5 „А" **класс**

Составитель: Дубиков Виктор Сергеевич
учитель физической культуры
высшей квалификационной
категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса физической культуры для 5 класса составлена на основе:

- Федерального образовательного стандарта основного(приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования»(в действующей редакции от 9.12.2014 г. №2) ;

- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №6»;

- Учебного плана МБОУ СОШ №6 на 2019-2010 учебный год;

- программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2011)

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Предметные результаты:

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, вычислить исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывал, его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени гола и погодных условий:
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского Движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой па укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

Регулятивные УУД:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей,
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

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,
- 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.

Содержание учебного предмета

Основы знаний по физической культуре.

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

Социально-психологические основы.

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

Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правила, дозировка).*

Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

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

Гимнастика с элементами акробатики.

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

Легкоатлетические упражнения.

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

Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	**Базовая часть**	**78**
2	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
3	Легкоатлетические упражнения	23
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	16

5	Гимнастика с элементами акробатики	18
6	Лыжная подготовка	21
7	**Вариативная часть**	**24**
8	Подвижные игры с элементами спортивных игр	21
9	Гимнастика с элементами акробатики	3
	ВСЕГО	**102 ч.**

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	Виды домашнего задания	На каком уроке
1.	Комплекс утренней гимнастики	1,2
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	11,22,16,17,68,82
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	
	Комплекс упражнений на профилактику зрения	12,23,45,67,83,101
4.	Упражнения на снятие усталости	13,24,46,66,84
5.	Равномерный бег	14,25,47,64,65
6.	Прыжки со скакалкой	3,5,10,97,98,102
7.	Приемы саморегуляции связанные с умениями	4,6,7,26,41,42,48,62,63,72,73,93,
8.	обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	
	Специальные дыхательные упражнения	27,69,88,100
9.	Способы самоконтроля (масса, ЧСС)	16,59,60,70,89,99
10.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	17,61,90,
11	Метания в горизонтальную цель	
	Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и	9,91
12.	горизонтальные (до 100см) препятствия	95
13.	Броски легких предметов на дальность и цель	
	Комплекс упражнений на развитие гибкости	92,94
14.	Комплекс упражнений на развитие координации	8,96
15.	Приседания на одной ноге	28,29
16.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	30,31
17.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32,33
18	Танцевальные шаги	
.	Акробатические упражнения	34,35
19.	Ступающий шаг без палок и с палками	36,37

20.	Скользящий шаг без палок и с палками	38,39
21.	Подъемы и спуски с небольших склонов	40
22.	Катание на санках	52,74
23.	Передвижение на лыжах до 1,5 км	53,54,75
24.	Комплекс упражнений на развитие силы	55,56,
25.	Комплекс упражнений для профилактики обморожений	57,58
26.	Ловля и передача мяча на месте	77,78
27.	Ведение мяча на месте	76,65
28.	Упражнения на развитие реакции	
	Упражнения на развитие быстроты	50,51
29.	Упражнения на развитие ловкости	81
30.	Верхняя передача мяча над собой	79,80
31.	Нижняя передача мяча над собой	18
32.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	19
33.		20
34.		85
35.		86
36.		87

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс
Общее количество часов -102 часа (3 часа в неделю)

№ урока	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	Дата проведения			
			Плановые сроки прохождения			Скорректированные сроки прохождения
	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ-12 ч		5 «А»			
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпом и скоростью.	**Знать** требования инструкций. Устный опрос.	2.09			
2	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета	**Уметь** правильно выполнять основные движения в беге.	3			
3	Бег на результат 30, 60. учет Круговая эстафета.	**Уметь** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью.	5			
4	Прыжок в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	9			

5	Прыжок в длину способом согнув ноги. Игра «Прыжки по полосам»	**Уметь** правильно выполнять движения в прыжках.	10			
6	Прыжок в длину-учет. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров	**Уметь** правильно выполнять движения в прыжках.	12			
7	Бросок малого мяча на дальность, на точность. Игра «Метко в цель»	**Уметь** демонстрировать отведение руки для замаха.	16			
8	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Пустое место».	**Уметь** бегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом.	17			
9	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Белые медведи»	**Уметь** бегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом.	19			
10	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).	**Уметь** бегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом.	23			
11	Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	**Уметь** бегать с максимальной скоростью.	24			
12	Свое место в колонне. Челночный бег 3х10 м. Игра «Лисы и куры»	**Уметь** демонстрировать технику челночного бега.	26			
Итого:12						
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ					

	ИГР-15ч					
13	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу».	**Уметь** выполнять различные варианты ловли мяча.	30			
14	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	**Уметь** корректировать движение при ловле и передаче мяча	1.10			
15	Ведение мяча с изменением направления Игра «Вызови по имени».	**Уметь** передавать и принимать мяч в различных направлениях	3			
16	Ловля и передача мяча на месте и в движении Игра «Овладей мячом».	**Уметь** Корректировать движение при ловле и передаче мяча	7			
17	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках Игра «Подвижная цель».	**Уметь** выполнять различные варианты ловли мяча.	8			
18	Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Мяч ловцу».	**Уметь** выполнять различные варианты бросков 16мяча.	10			
19	Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Охотники и утки».	**Уметь** выполнять различные варианты бросков мяча.	14			
20	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	**Уметь** корректировать движение при ловле и передаче мяча	15			

21	Броски в кольцо одной рукой от плеча Игра «Снайперы».	**Уметь** выполнять различные варианты бросков мяча	17			
22	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	21			
23	Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч».	Корректировка техники выполнения упражнений	22			
24	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись».	**Уметь** передавать и принимать мяч в различных направлениях	24			
25	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «»Перестрелка».	**Уметь** выполнять различные варианты бросков мяча	5.11			
26	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	**Уметь** корректировать движение при ловле и передаче мяча	7			
27	Подтягивания. Игра с ведением мяча.	**Уметь** двигаться при ловле и передаче мяча.	11			
Итого:15						
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ-21ч					
28	Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».	**Знать** и **выполнять** правила поведения во время проведения	12			

		уроков по гимнастике.				
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	**Уметь** показывать изученные элементарные акробатические упражнения.	14			
30	Обучение лазанью по канату в три приема. Разучивание: стойка на лопатках перекатом назад, совершенствование техники 2-3 кувырков вперед (слитно).	**Уметь** демонстрировать технику лазанья по канату.	18			
31	Закрепление: кувырок назад в группировке, учить стойке на лопатках перекатом назад, совершенствование техники 2-3 кувырков вперед (слитно). Эстафеты, подвижные игры	Корректировка техники выполнения упражнений	19			
32	Закрепление: кувырок назад в группировке, учить стойке на лопатках перекатом назад, совершенствование техники 2-3 кувырков вперед (слитно). Эстафеты, подвижные игры	**Уметь** демонстрировать технику акробатических упражнений.	21			
33	Учёт: техника выполнения кувырка назад, совершенствование стойки на лопатках перекатом назад, «мост» с помощью на гимнастическом мате.	**Уметь** показать изученные элементарные акробатические упражнения.	25			
34	Кувырок назад, кувырок вперед. Игра «Мы – гимнасты»	**Уметь** демонстрировать физические кондиции	26			
35	Висы на гимнастической стенке. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	Корректировка техники выполнения	28			

		упражнений.				
36	Совершенствование техники лазанья по канату в три приема, выполнения «моста». Учёт: стойка на лопатках согнув ноги перекатом назад. Игра «Пустое место».	**Уметь** показывать технику акробатических упражнений.	2.12			
37	Совершенствование техники лазанья по канату в три приема. Подвижные игры и эстафеты с лазанием и перелезанием	**Уметь** показывать технику лазанья по канату.	3			
38	Висы и упоры. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»	Корректировка техники выполнения упражнений	5			
39	Мост с помощью и самостоятельно. Совершенствование техники выполнения «моста», учёт: стойка на лопатках перекатом назад.	**Уметь** показать изученные элементарные акробатические упражнения.	9			
40	Акробатическая комбинация. Игра «Товарищи командиры».	**Уметь** демонстрировать акробатическую комбинацию.	10			
41	Упражнения в равновесии на гимнастическом скамейке.	**Уметь** держать равновесие.	12			
42	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов	**Уметь** выполнять опорный прыжок	16			
43	Обучение упражнениям в равновесии на гимнастической скамейке и опорному прыжку. Учёт: техника лазанья по канату в три приема. Игра «Тоннель», «Мост».	. **Уметь** держать равновесие; демонстрировать опорный прыжок	17			
44	Акробатическая комбинация - учет Совершенствование техники	**Уметь** показать изученные	19			

	опорного прыжка через козла в ширину. Разучивание техники виса прогнувшись на гимнастической стенке.	элементарные акробатические упражнения.				
45	Учёт: опорный прыжок: разбег, отталкивание и вскок в упор на колени. Закрепление: вис прогнувшись на гимнастической стенке.	**Уметь** демонстрировать изученные акробатические упражнения.	23			
46	Разучивание: «мост» самостоятельно и с помощью партнера, совершенствование техники кувырка назад в группировке, закрепление техники выполнения стойки на лопатках перекатом назад. Игра-эстафета с гимнастической скакалкой	**Уметь** показать изученные элементарные акробатические упражнения.	24			
47	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической скамейке - учет.	**Уметь** показывать комбинацию.	26			
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	**Уметь** показать изученные элементарные акробатические упражнения.	13.01			
Итого:21						
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА-21ч					
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	**Уметь** выполнять команды : «Лыжи снять», «Очистить от снега», «Лыжи скрепить».	14			
50	Подъёмы и спуски, торможение «плугом».	**Уметь** выполнять торможение	16			

		плугом.				
51	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	**Уметь** продвигаться по дистанции.	20			
52	Попеременный двухшажный ход. Игра «Шире шаг»	Корректировка техники продвижения на лыжах	21			
53	Одновременный одношажный ход. Игра «Веер»	**Уметь** передвигаться одношажным ходом.	23			
54	Одновременный одношажный ход. Игра «Кто дальше проскользит»	**Уметь** передвигаться одношажным ходом.	27			
55	Подъем на склон полуёлочкой. Игра «Солнышко»	Корректировка техники продвижения на лыжах	28			
56	Повороты переступанием в движении. Подъём полуёлочкой. Игра «Веер»	Корректировка техники продвижения на лыжах.	30			
57	Подъём полуёлочкой. Игра «Быстрый лыжник»	**Уметь** выполнять подъём полуёлочкой.	3.02			
58	Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит»	**Уметь** выполнять спуски изученными способами.	4			
59	Попеременный двухшажный ход. Игра «Кто дальше проскользит»	**Уметь** выполнять попеременный двухшажный ход.	6			
60	Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит»	**Уметь** выполнять спуски	10			

		изученными способами.				
61	Спуски с пологих склонов. Игра «Быстрый лыжник».	**Уметь** выполнять спуски изученными	11			
62	Торможение «плугом». Игра «Веер»	**Уметь** выполнять торможение.	13			
63	Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 2,5 км	**Уметь** продвигаться по дистанции.	17			
64	Спуски с пологих склонов - учет Дистанция до 2,5 км	**Уметь** продвигаться по дистанции.	18			
65	Торможение упором. Игра «Кто дальше проскользит»	**Уметь** выполнять торможение.	20			
66	Подъем «лесенкой». Игра «Веер»	**Уметь** выполнять подъём «лесенкой».	24			
67	Повороты переступанием в движении. Эстафеты.	**Уметь** выполнять повороты переступанием	25			
68	Попеременный двухшажный ход - учет. Дистанция до 2,5 км	**Уметь** продвигаться по дистанции	27			
69	Подъём «ёлочкой» дистанция до 2,5 км	**Уметь** продвигаться по дистанции	2.03			
Итого:21						
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР-9ч					
70	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.	**Уметь** владеть мячом.	3			
71	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом	**Осваивать** технику ведения мяча.	5			

72	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.	**Осваивать** технику ловли и передачи мяча.	9			
73	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	**Уметь** владеть мячом.	10			
74	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты.	**Уметь** выполнять перемещения.	12			
75	Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками	**Осваивать** технику остановок и поворотов.	16			
76	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты.	**Уметь** выполнять различные варианты перемещения.	17			
77	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	**Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности.	19			
78	Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками	**Уметь** выполнять остановки и повороты.	2.04			
Итого:9						
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР-13ч					
79	Техника безопасности во время спортивных игр. Ведение с изменением направления и скорости.	**Уметь** отвечать на вопросы по технике безопасности.	6			
80	Ведение мяча на месте и в	**Уметь**	7			

	движении. Игра «Борьба за мяч».	демонстрировать технику ведения мяча.				
81	Ведение мяча с изменением направления.	**Уметь** демонстрировать технику ведения мяча.	9			
82	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	13			
83	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	14			
84	Учебная игра в «мини-баскетбол»	**Уметь** общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	16			
85	Передача мяча от груди на месте и после ведения шагом.	**Уметь** выполнять передачу мяча.	20			
86	Передачи от груди двумя руками. Ведение в беге.	**Уметь** демонстрировать технику передачи мяча.	21			
87	Ведение в беге. Игра «Мяч ловцу»	**Уметь** демонстрировать технику ведения в беге.	23			
88	Бросок снизу по б/большому кольцу.	**Уметь** демонстрировать броски.	27			
89	Ведение в беге. Игра «Мяч ловцу»	**Уметь** демонстрирова	28			

		ть технику владения мячом.				
90	Совершенствовать ловлю и передачу мяча.	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	30			
91	Учебная игра в «мини-баскетбол».	**Уметь** общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	4.05			
Итого:13						
	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ-11ч					
92	Техника безопасности при беге. Движение ног в прыжке способом ножницы.	**Уметь** отвечать на вопросы.	5			
93	Бег на скорость 30, 60 м. Игра «Пустое место»	**Уметь** демонстрировать технику бега.	7			
94	Высокий старт и стартовый разгон. Бег на скорость 30, 60 м. учет	Тестирование бега.	11			
95	Движение ног в прыжке способом ножницы. Игра «Прыжки по кочкам»	**Уметь** демонстрировать технику прыжка.	12			
96	Техника челночного бега 3х10 м. Игра «Пустое место»	**Уметь** демонстрировать технику челночного бега.	14			
97	Челночный бег 3х10 м- учет. Эстафеты.	**Уметь** демонстрирова	18			

		ть технику челночного бега.				
98	Шестиминутный бег. Метание мяча.	**Уметь** демонстрировать технику бега.	19			
99	Метание мяча. Игра «Метко в цель»	**Осваивать** технику метания.	21			
100	Бег 1500 м без учета времени.	**Уметь** демонстрировать равномерный бег.	25			
101	Подтягивание, наклон туловища вперёд -учет. Игра «Конники-спортсмены».	**Развивать** физические 2качества.	26			
102	Эстафеты. Закрепить пройденный материал. Итоги.	**Развивать** физические качества.	27			
Итого:11						

Учебно-методическое обеспечение

- Лях В.И.,
Зданевич А.А. «Комплексная программа физичес-кого воспитания уча-щихся 1-11 классов» Программы общеоб-разовательных уч-реждений. – Москва: «Просвещение», 2010
- Физическая культура: учеб. для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского.– М.: «Просвещение», 2006

- Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А.Копылов и др.; под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. – М.: «Просвещение», 2001
Физическая культура. Научно-методический журнал. – Москва, 2004-2006
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований, походов. – Москва: «Издательство НЦ ЭНАС», 2003 Физическая культура. Научно-методический журнал. – Москва, 2004-2

Учебно-методическое обеспечение

1. Комплексная программа по физической культуре, для учащихся 1-4 класс Лях, (М., Просвещение, 2011г.)
2. В.И. Лях. Физическая культура, учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. (М., Просвещение, 2011г.)
3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры. (М., Владос, 2002г.)
4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Упражнения и игры с мячами. (М., НЦЭНАС, 2002г.)
5. Рабочая программа. Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич (Волгоград; Учитель, 2012г)
6. Поурочные разработки по физкультуре «Игровой подход 4 класс». В.И. Ковалько. (М;. «ВАКО», 2010г)
7. «Я иду на урок. Физическая культура 1-6 классы». (М; «Первое сентября», 2008г)
8. Система работы с учащимися специальных медицинских групп. А.Н. Каннов, И.Ю. Шалаева. (Волгоград: «Учитель», 2009г)
9. Зимние подвижные игры 1-4 классы. А.Ю. Патрикеев. (М; «ВАКО», 2009г)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО

№ 1 от «29» 08 2018 г.

_____ Н.Н. Немирович

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

29.08.18 _____ Н.П. Ширяева

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6»
г. Сергиев Посад

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №6»
_____ И.А. Самаркина
«29» 08 2019г.

Рабочая программа

по Физической культуре
(базовое изучение)
5 „Б" **класс**

Составитель: Дубиков Виктор Сергеевич
учитель физической культуры
высшей квалификационной
категории

2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса физической культуры для 5 класса составлена на основе:

- Федерального образовательного стандарта основного(приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования»(в действующей редакции от 9.12.2014 г. №2) ;

- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №6»;

- Учебного плана МБОУ СОШ №6 на 2019-2010 учебный год;

- программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2011)

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Предметные результаты:

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, вычислить исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывал, его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени гола и погодных условий:
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского Движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой па укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

Регулятивные УУД:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей,
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

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,
- 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.

Содержание учебного предмета

Основы знаний по физической культуре.

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

Социально-психологические основы.

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

Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правила, дозировка).*

Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

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

Гимнастика с элементами акробатики.

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

Легкоатлетические упражнения.

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

Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	**Базовая часть**	**78**
2	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
3	Легкоатлетические упражнения	23
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	16

5	Гимнастика с элементами акробатики	18
6	Лыжная подготовка	21
7	**Вариативная часть**	**24**
8	Подвижные игры с элементами спортивных игр	21
9	Гимнастика с элементами акробатики	3
	ВСЕГО	**102 ч.**

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	Виды домашнего задания	На каком уроке
1.	Комплекс утренней гимнастики	1,2
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	11,22,16,17,68,82
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	
	Комплекс упражнений на профилактику зрения	12,23,45,67,83,101
4.	Упражнения на снятие усталости	13,24,46,66,84
5.	Равномерный бег	14,25,47,64,65
6.	Прыжки со скакалкой	3,5,10,97,98,102
7.	Приемы саморегуляции связанные с умениями	4,6,7,26,41,42,48,62,63,72,73,93,
8.	обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	
	Специальные дыхательные упражнения	27,69,88,100
9.	Способы самоконтроля (масса, ЧСС)	16,59,60,70,89,99
10.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	17,61,90,
11	Метания в горизонтальную цель	
	Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и	9,91
12.	горизонтальные (до 100см) препятствия	95
13.	Броски легких предметов на дальность и цель	
	Комплекс упражнений на развитие гибкости	92,94
14.	Комплекс упражнений на развитие координации	8,96
15.	Приседания на одной ноге	28,29
16.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	30,31
17.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32,33
18	Танцевальные шаги	
.	Акробатические упражнения	34,35
19.	Ступающий шаг без палок и с палками	36,37

20.	Скользящий шаг без палок и с палками	38,39
21.	Подъемы и спуски с небольших склонов	40
22.	Катание на санках	52,74
23.	Передвижение на лыжах до 1,5 км	53,54,75
24.	Комплекс упражнений на развитие силы	55,56,
25.	Комплекс упражнений для профилактики обморожений	57,58
26.	Ловля и передача мяча на месте	77,78
27.	Ведение мяча на месте	76,65
28.	Упражнения на развитие реакции	
	Упражнения на развитие быстроты	50,51
29.	Упражнения на развитие ловкости	81
30.	Верхняя передача мяча над собой	79,80
31.	Нижняя передача мяча над собой	18
32.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	19
33.		20
34.		85
35.		86
36.		87

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс
Общее количество часов -102 часа (3 часа в неделю)

№ урока	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	Дата проведения			
			Плановые сроки прохождения			Скорректированные сроки прохождения
	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ-12 ч		5 Б»			
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпом и скоростью.	**Знать** требования инструкций. Устный опрос.	02.09			
2	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета	**Уметь** правильно выполнять основные движения в беге.	03			
3	Бег на результат 30, 60. учет Круговая эстафета.	**Уметь** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью.	05			
4	Прыжок в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	09			

5	Прыжок в длину способом согнув ноги. Игра «Прыжки по полосам»	**Уметь** правильно выполнять движения в прыжках.	10			
6	Прыжок в длину-учет. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров	**Уметь** правильно выполнять движения в прыжках.	12			
7	Бросок малого мяча на дальность, на точность. Игра «Метко в цель»	**Уметь** демонстрировать отведение руки для замаха.	16			
8	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Пустое место».	**Уметь** бегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом.	17			
9	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Белые медведи»	**Уметь** бегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом.	19			
10	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).	**Уметь** бегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом.	23			
11	Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	**Уметь** бегать с максимальной скоростью.	24			
12	Свое место в колонне. Челночный бег 3х10 м. Игра «Лисы и куры»	**Уметь** демонстрировать технику челночного бега.	26			
Итого:12						
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ					

	ИГР-15ч					
13	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу».	**Уметь** выполнять различные варианты ловли мяча.	30			
14	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	**Уметь** корректировать движение при ловле и передаче мяча	01.10			
15	Ведение мяча с изменением направления Игра «Вызови по имени».	**Уметь** передавать и принимать мяч в различных направлениях	03			
16	Ловля и передача мяча на месте и в движении Игра «Овладей мячом».	**Уметь** Корректировать движение при ловле и передаче мяча	07			
17	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках Игра «Подвижная цель».	**Уметь** выполнять различные варианты ловли мяча.	08			
18	Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Мяч ловцу».	**Уметь** выполнять различные варианты бросков 16мяча.	10			
19	Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Охотники и утки».	**Уметь** выполнять различные варианты бросков мяча.	14			
20	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	**Уметь** корректировать движение при ловле и передаче мяча	15			

21	Броски в кольцо одной рукой от плеча Игра «Снайперы».	**Уметь** выполнять различные варианты бросков мяча	17			
22	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	21			
23	Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч».	Корректировка техники выполнения упражнений	22			
24	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись».	**Уметь** передавать и принимать мяч в различных направлениях	24			
25	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «»Перестрелка».	**Уметь** выполнять различные варианты бросков мяча	05.11			
26	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	**Уметь** корректировать движение при ловле и передаче мяча	07			
27	Подтягивания. Игра с ведением мяча.	**Уметь** двигаться при ловле и передаче мяча.	11			
Итого:15						
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ-21ч					
28	Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».	**Знать** и **выполнять** правила поведения во время проведения	12			

		уроков по гимнастике.				
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	**Уметь** показывать изученные элементарные акробатические упражнения.	14			
30	Обучение лазанью по канату в три приема. Разучивание: стойка на лопатках перекатом назад, совершенствование техники 2-3 кувырков вперед (слитно).	**Уметь** демонстрировать технику лазанья по канату.	18			
31	Закрепление: кувырок назад в группировке, учить стойке на лопатках перекатом назад, совершенствование техники 2-3 кувырков вперед (слитно). Эстафеты, подвижные игры	Корректировка техники выполнения упражнений	19			
32	Закрепление: кувырок назад в группировке, учить стойке на лопатках перекатом назад, совершенствование техники 2-3 кувырков вперед (слитно). Эстафеты, подвижные игры	**Уметь** демонстрировать технику акробатических упражнений.	21			
33	Учёт: техника выполнения кувырка назад, совершенствование стойки на лопатках перекатом назад, «мост» с помощью на гимнастическом мате.	**Уметь** показать изученные элементарные акробатические упражнения.	25			
34	Кувырок назад, кувырок вперед. Игра «Мы – гимнасты»	**Уметь** демонстрировать физические кондиции	26			
35	Висы на гимнастической стенке. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	Корректировка техники выполнения	28			

		упражнений.				
36	Совершенствование техники лазанья по канату в три приема, выполнения «моста». Учёт: стойка на лопатках согнув ноги перекатом назад. Игра «Пустое место».	**Уметь** показывать технику акробатических упражнений.	02.12			
37	Совершенствование техники лазанья по канату в три приема. Подвижные игры и эстафеты с лазанием и перелезанием	**Уметь** показывать технику лазанья по канату.	03			
38	Висы и упоры. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»	Корректировка техники выполнения упражнений	05			
39	Мост с помощью и самостоятельно. Совершенствование техники выполнения «моста», учёт: стойка на лопатках перекатом назад.	**Уметь** показать изученные элементарные акробатические упражнения.	09			
40	Акробатическая комбинация. Игра «Товарищи командиры».	**Уметь** демонстрировать акробатическую комбинацию.	10			
41	Упражнения в равновесии на гимнастическом скамейке.	**Уметь** держать равновесие.	12			
42	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов	**Уметь** выполнять опорный прыжок	16			
43	Обучение упражнениям в равновесии на гимнастической скамейке и опорному прыжку. Учёт: техника лазанья по канату в три приема. Игра «Тоннель», «Мост».	. **Уметь** держать равновесие; демонстрировать опорный прыжок	17			
44	Акробатическая комбинация - учет Совершенствование техники	**Уметь** показать изученные	19			

	опорного прыжка через козла в ширину. Разучивание техники виса прогнувшись на гимнастической стенке.	элементарные акробатические упражнения.				
45	Учёт: опорный прыжок: разбег, отталкивание и вскок в упор на колени. Закрепление: вис прогнувшись на гимнастической стенке.	**Уметь** демонстрировать изученные акробатические упражнения.	23			
46	Разучивание: «мост» самостоятельно и с помощью партнера, совершенствование техники кувырка назад в группировке, закрепление техники выполнения стойки на лопатках перекатом назад. Игра-эстафета с гимнастической скакалкой	**Уметь** показать изученные элементарные акробатические упражнения.	24			
47	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической скамейке - учет.	**Уметь** показывать комбинацию.	26			
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	**Уметь** показать изученные элементарные акробатические упражнения.	13.01			
Итого:21						
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА-21ч					
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	**Уметь** выполнять команды : «Лыжи снять», «Очистить от снега», «Лыжи скрепить».	14			
50	Подъёмы и спуски, торможение «плугом».	**Уметь** выполнять торможение	16			

		плугом.				
51	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	**Уметь** продвигаться по дистанции.	20			
52	Попеременный двухшажный ход. Игра «Шире шаг»	Корректировка техники продвижения на лыжах	21			
53	Одновременный одношажный ход. Игра «Веер»	**Уметь** передвигаться одношажным ходом.	23			
54	Одновременный одношажный ход. Игра «Кто дальше проскользит»	**Уметь** передвигаться одношажным ходом.	27			
55	Подъем на склон полуёлочкой. Игра «Солнышко»	Корректировка техники продвижения на лыжах	28			
56	Повороты переступанием в движении. Подъём полуёлочкой. Игра «Веер»	Корректировка техники продвижения на лыжах.	30			
57	Подъём полуёлочкой. Игра «Быстрый лыжник»	**Уметь** выполнять подъём полуёлочкой.	03.02			
58	Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит»	**Уметь** выполнять спуски изученными способами.	04			
59	Попеременный двухшажный ход. Игра «Кто дальше проскользит»	**Уметь** выполнять попеременный двухшажный ход.	06			
60	Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит»	**Уметь** выполнять спуски	10			

		изученными способами.				
61	Спуски с пологих склонов. Игра «Быстрый лыжник».	**Уметь** выполнять спуски изученными	11			
62	Торможение «плугом». Игра «Веер»	**Уметь** выполнять торможение.	13			
63	Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 2,5 км	**Уметь** продвигаться по дистанции.	17			
64	Спуски с пологих склонов - учет Дистанция до 2,5 км	**Уметь** продвигаться по дистанции.	18			
65	Торможение упором. Игра «Кто дальше проскользит»	**Уметь** выполнять торможение.	20			
66	Подъем «лесенкой». Игра «Веер»	**Уметь** выполнять подъём «лесенкой».	24			
67	Повороты переступанием в движении. Эстафеты.	**Уметь** выполнять повороты переступанием	25			
68	Попеременный двухшажный ход - учет. Дистанция до 2,5 км	**Уметь** продвигаться по дистанции	27			
69	Подъём «ёлочкой» дистанция до 2,5 км	**Уметь** продвигаться по дистанции	02.03			
Итого:21						
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР-9ч					
70	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.	**Уметь** владеть мячом.	03			
71	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом	**Осваивать** технику ведения мяча.	05			

72	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.	**Осваивать** технику ловли и передачи мяча.	09			
73	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	**Уметь** владеть мячом.	10			
74	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты.	**Уметь** выполнять перемещения.	12			
75	Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками	**Осваивать** технику остановок и поворотов.	16			
76	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты.	**Уметь** выполнять различные варианты перемещения.	17			
77	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	**Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности.	19			
78	Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками	**Уметь** выполнять остановки и повороты.	30			
Итого:9						
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР-13ч					
79	Техника безопасности во время спортивных игр. Ведение с изменением направления и скорости.	**Уметь** отвечать на вопросы по технике безопасности.	31			
80	Ведение мяча на месте и в	**Уметь**	02.			

	движении. Игра «Борьба за мяч».	демонстрировать технику ведения мяча.	04			
81	Ведение мяча с изменением направления.	**Уметь** демонстрировать технику ведения мяча.	06			
82	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	07			
83	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	09			
84	Учебная игра в «мини-баскетбол»	**Уметь** общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	13			
85	Передача мяча от груди на месте и после ведения шагом.	**Уметь** выполнять передачу мяча.	14			
86	Передачи от груди двумя руками. Ведение в беге.	**Уметь** демонстрировать технику передачи мяча.	16			
87	Ведение в беге. Игра «Мяч ловцу»	**Уметь** демонстрировать технику ведения в беге.	20			
88	Бросок снизу по б/большому кольцу.	**Уметь** демонстрировать броски.	21			
89	Ведение в беге. Игра «Мяч ловцу»	**Уметь** демонстрирова	23			

		ть технику владения мячом.				
90	Совершенствовать ловлю и передачу мяча.	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	27			
91	Учебная игра в «мини-баскетбол».	**Уметь** общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	28			
Итого:13						
	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ-11ч					
92	Техника безопасности при беге. Движение ног в прыжке способом ножницы.	**Уметь** отвечать на вопросы.	30			
93	Бег на скорость 30, 60 м. Игра «Пустое место»	**Уметь** демонстрировать технику бега.	04. 05			
94	Высокий старт и стартовый разгон. Бег на скорость 30, 60 м. учет	Тестирование бега.	05			
95	Движение ног в прыжке способом ножницы. Игра «Прыжки по кочкам»	**Уметь** демонстрировать технику прыжка.	07			
96	Техника челночного бега 3х10 м. Игра «Пустое место»	**Уметь** демонстрировать технику челночного бега.	11			
97	Челночный бег 3х10 м- учет. Эстафеты.	**Уметь** демонстрирова	12			

		ть технику челночного бега.				
98	Шестиминутный бег. Метание мяча.	**Уметь** демонстрировать технику бега.	14			
99	Метание мяча. Игра «Метко в цель»	**Осваивать** технику метания.	18			
100	Бег 1500 м без учета времени.	**Уметь** демонстрировать равномерный бег.	19			
101	Подтягивание, наклон туловища вперёд -учет. Игра «Конники-спортсмены».	**Развивать** физические 2качества.	21			
102	Эстафеты. Закрепить пройденный материал. Итоги.	**Развивать** физические качества.	25			
Итого:11						

Учебно-методическое обеспечение

1. Комплексная программа по физической культуре, для учащихся 1-4 класс Лях, (М., Просвещение, 2011г.)
2. В.И. Лях. Физическая культура, учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. (М., Просвещение, 2011г.)
3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры. (М., Владос, 2002г.)
4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Упражнения и игры с мячами. (М., НЦЭНАС, 2002г.)
5. Рабочая программа. Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич (Волгоград; Учитель, 2012г)
6. Поурочные разработки по физкультуре «Игровой подход 4 класс». В.И. Ковалько. (М;. «ВАКО», 2010г)
7. «Я иду на урок. Физическая культура 1-6 классы». (М; «Первое сентября», 2008г)
8. Система работы с учащимися специальных медицинских групп. А.Н. Каннов, И.Ю. Шалаева. (Волгоград: «Учитель», 2009г)
9. Зимние подвижные игры 1-4 классы. А.Ю. Патрикеев. (М; «ВАКО», 2009г)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО

№ 1 от «29» 08 2018 г.

_____ Н.Н. Немирович

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

29.08.18 _____ Н.П. Ширяева

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6»
г. Сергиев Посад

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №6»
_____ И.А. Самаркина
«29» 08 2019 г.

Рабочая программа

по Физической культуре
(базовое обучение)
5 "В" **класс**

Составитель: Дубиков Виктор Сергеевич
учитель физической культуры
высшей квалификационной
категории

2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса физической культуры для 5 класса составлена на основе:

- Федерального образовательного стандарта основного(приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования»(в действующей редакции от 9.12.2014 г. №2) ;

- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №6»;

- Учебного плана МБОУ СОШ №6 на 2019-2010 учебный год;

- программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2011)

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Предметные результаты:

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, вычислить исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывал, его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени гола и погодных условий:
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского Движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой па укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

Регулятивные УУД:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей,
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

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,
- 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.

Содержание учебного предмета

Основы знаний по физической культуре.

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

Социально-психологические основы.

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

Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правила, дозировка).*

Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

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

Гимнастика с элементами акробатики.

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

Легкоатлетические упражнения.

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

Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	**Базовая часть**	**78**
2	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
3	Легкоатлетические упражнения	23
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	16

5	Гимнастика с элементами акробатики	18
6	Лыжная подготовка	21
7	**Вариативная часть**	**24**
8	Подвижные игры с элементами спортивных игр	21
9	Гимнастика с элементами акробатики	3
	ВСЕГО	**102 ч.**

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	Виды домашнего задания	На каком уроке
1.	Комплекс утренней гимнастики	1,2
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	11,22,16,17,68,82
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	
	Комплекс упражнений на профилактику зрения	12,23,45,67,83,101
4.	Упражнения на снятие усталости	13,24,46,66,84
5.	Равномерный бег	14,25,47,64,65
6.	Прыжки со скакалкой	3,5,10,97,98,102
7.	Приемы саморегуляции связанные с умениями	4,6,7,26,41,42,48,62,63,72,73,93,
8.	обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	
	Специальные дыхательные упражнения	27,69,88,100
9.	Способы самоконтроля (масса, ЧСС)	16,59,60,70,89,99
10.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	17,61,90,
11	Метания в горизонтальную цель	
	Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и	9,91
12.	горизонтальные (до 100см) препятствия	95
13.	Броски легких предметов на дальность и цель	
	Комплекс упражнений на развитие гибкости	92,94
14.	Комплекс упражнений на развитие координации	8,96
15.	Приседания на одной ноге	28,29
16.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	30,31
17.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32,33
18	Танцевальные шаги	
.	Акробатические упражнения	34,35
19.	Ступающий шаг без палок и с палками	36,37

20.	Скользящий шаг без палок и с палками	38,39
21.	Подъемы и спуски с небольших склонов	40
22.	Катание на санках	52,74
23.	Передвижение на лыжах до 1,5 км	53,54,75
24.	Комплекс упражнений на развитие силы	55,56,
25.	Комплекс упражнений для профилактики обморожений	57,58
26.	Ловля и передача мяча на месте	77,78
27.	Ведение мяча на месте	76,65
28.	Упражнения на развитие реакции	
	Упражнения на развитие быстроты	50,51
29.	Упражнения на развитие ловкости	81
30.	Верхняя передача мяча над собой	79,80
31.	Нижняя передача мяча над собой	18
32.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	19
33.		20
34.		85
35.		86
36.		87

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс
Общее количество часов -102 часа (3 часа в неделю)

№ урока	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	Дата проведения			
			Плановые сроки прохождения			Скорректированные сроки прохождения
	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ-12 ч		5 «В»			
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпом и скоростью.	**Знать** требования инструкций. Устный опрос.	03.09			
2	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета	**Уметь** правильно выполнять основные движения в беге.	04			
3	Бег на результат 30, 60. учет Круговая эстафета.	**Уметь** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью.	06			
4	Прыжок в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места	**Уметь** правильно выполнять основные движения в	10			

		ходьбе и беге;				
5	Прыжок в длину способом согнув ноги. Игра «Прыжки по полосам»	**Уметь** правильно выполнять движения в прыжках.	11			
6	Прыжок в длину-учет. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров	**Уметь** правильно выполнять движения в прыжках.	13			
7	Бросок малого мяча на дальность, на точность. Игра «Метко в цель»	**Уметь** демонстрировать отведение руки для замаха.	17			
8	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Пустое место».	**Уметь** бегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом.	18			
9	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Белые медведи»	**Уметь** бегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом.	20			
10	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).	**Уметь** бегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом.	24			
11	Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	**Уметь** бегать с максимальной скоростью.	25			
12	Свое место в колонне. Челночный бег 3х10 м. Игра «Лисы и куры»	**Уметь** демонстрировать технику челночного бега.	27			
Итого:12						
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С					

	ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР-15ч					
13	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу».	**Уметь** выполнять различные варианты ловли мяча.	01.10			
14	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	**Уметь** корректировать движение при ловле и передаче мяча	02			
15	Ведение мяча с изменением направления Игра «Вызови по имени».	**Уметь** передавать и принимать мяч в различных направлениях	04			
16	Ловля и передача мяча на месте и в движении Игра «Овладей мячом».	**Уметь** Корректировать движение при ловле и передаче мяча	08			
17	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках Игра «Подвижная цель».	**Уметь** выполнять различные варианты ловли мяча.	09			
18	Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Мяч ловцу».	**Уметь** выполнять различные варианты бросков 16мяча.	11			
19	Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Охотники и утки».	**Уметь** выполнять различные варианты бросков мяча.	15			
20	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	**Уметь** корректировать движение при ловле и	16			

		передаче мяча				
21	Броски в кольцо одной рукой от плеча Игра «Снайперы».	**Уметь** выполнять различные варианты бросков мяча	18			
22	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	22			
23	Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч».	Корректировка техники выполнения упражнений	23			
24	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись».	**Уметь** передавать и принимать мяч в различных направлениях	25			
25	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «»Перестрелка».	**Уметь** выполнять различные варианты бросков мяча	05.11			
26	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	**Уметь** корректировать движение при ловле и передаче мяча	06			
27	Подтягивания. Игра с ведением мяча.	**Уметь** двигаться при ловле и передаче мяча.	08			
Итого:15						
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ-21ч					
28	Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».	**Знать** и **выполнять** правила поведения во время	12			

		проведения уроков по гимнастике.				
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	**Уметь** показывать изученные элементарные акробатические упражнения.	13			
30	Обучение лазанью по канату в три приема. Разучивание: стойка на лопатках перекатом назад, совершенствование техники 2-3 кувырков вперед (слитно).	**Уметь** демонстрировать технику лазанья по канату.	15			
31	Закрепление: кувырок назад в группировке, учить стойке на лопатках перекатом назад, совершенствование техники 2-3 кувырков вперед (слитно). Эстафеты, подвижные игры	Корректировка техники выполнения упражнений	19			
32	Закрепление: кувырок назад в группировке, учить стойке на лопатках перекатом назад, совершенствование техники 2-3 кувырков вперед (слитно). Эстафеты, подвижные игры	**Уметь** демонстрировать технику акробатических упражнений.	20			
33	Учёт: техника выполнения кувырка назад, совершенствование стойки на лопатках перекатом назад, «мост» с помощью на гимнастическом мате.	**Уметь** показать изученные элементарные акробатические упражнения.	22			
34	Кувырок назад, кувырок вперед. Игра «Мы – гимнасты»	**Уметь** демонстрировать физические кондиции	26			
35	Висы на гимнастической стенке. Кувырок назад и перекатом стойка	Корректировка техники	27			

	на лопатках.	выполнения упражнений.				
36	Совершенствование техники лазанья по канату в три приема, выполнения «моста». Учёт: стойка на лопатках согнув ноги перекатом назад. Игра «Пустое место».	**Уметь** показывать технику акробатических упражнений.	29			
37	Совершенствование техники лазанья по канату в три приема. Подвижные игры и эстафеты с лазанием и перелезанием	**Уметь** показывать технику лазанья по канату.	03.12			
38	Висы и упоры. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»	Корректировка техники выполнения упражнений	04			
39	Мост с помощью и самостоятельно. Совершенствование техники выполнения «моста», учёт: стойка на лопатках перекатом назад.	**Уметь** показать изученные элементарные акробатические упражнения.	06			
40	Акробатическая комбинация. Игра «Товарищи командиры».	**Уметь** демонстрировать акробатическую комбинацию.	10			
41	Упражнения в равновесии на гимнастическом скамейке.	**Уметь** держать равновесие.	11			
42	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов	**Уметь** выполнять опорный прыжок	13			
43	Обучение упражнениям в равновесии на гимнастической скамейке и опорному прыжку. Учёт: техника лазанья по канату в три приема. Игра «Тоннель», «Мост».	. **Уметь** держать равновесие; демонстрировать опорный прыжок	17			
44	Акробатическая комбинация - учет	**Уметь** показат	18			

	Совершенствование техники опорного прыжка через козла в ширину. Разучивание техники виса прогнувшись на гимнастической стенке.	ь изученные элементарные акробатические упражнения.				
45	Учёт: опорный прыжок: разбег, отталкивание и вскок в упор на колени. Закрепление: вис прогнувшись на гимнастической стенке.	**Уметь** демонстрировать изученные акробатические упражнения.	20			
46	Разучивание: «мост» самостоятельно и с помощью партнера, совершенствование техники кувырка назад в группировке, закрепление техники выполнения стойки на лопатках перекатом назад. Игра-эстафета с гимнастической скакалкой	**Уметь** показать изученные элементарные акробатические упражнения.	24			
47	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической скамейке - учет.	**Уметь** показывать комбинацию.	25			
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	**Уметь** показать изученные элементарные акробатические упражнения.	27			
Итого:21						
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА-21ч					
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	**Уметь** выполнять команды : «Лыжи снять», «Очистить от снега», «Лыжи скрепить».	14.01			
50	Подъёмы и спуски, торможение «плугом».	**Уметь** выполнять	15			

		торможение плугом.				
51	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	**Уметь** продвигаться по дистанции.	17			
52	Попеременный двухшажный ход. Игра «Шире шаг»	Корректировка техники продвижения на лыжах	21			
53	Одновременный одношажный ход. Игра «Веер»	**Уметь** передвигаться одношажным ходом.	22			
54	Одновременный одношажный ход. Игра «Кто дальше проскользит»	**Уметь** передвигаться одношажным ходом.	24			
55	Подъем на склон полуёлочкой. Игра «Солнышко»	Корректировка техники продвижения на лыжах	28			
56	Повороты переступанием в движении. Подъём полуёлочкой. Игра «Веер»	Корректировка техники продвижения на лыжах.	29			
57	Подъём полуёлочкой. Игра «Быстрый лыжник»	**Уметь** выполнять подъём полуёлочкой.	31			
58	Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит»	**Уметь** выполнять спуски изученными способами.	04.02			
59	Попеременный двухшажный ход. Игра «Кто дальше проскользит»	**Уметь** выполнять попеременный двухшажный ход.	05			
60	Спуски с пологих склонов. Игра	**Уметь** выполня	07			

	«Кто дальше проскользит»	ть спуски изученными способами.				
61	Спуски с пологих склонов. Игра «Быстрый лыжник».	**Уметь** выполнять спуски изученными	11			
62	Торможение «плугом». Игра «Веер»	**Уметь** выполнять торможение.	12			
63	Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 2,5 км	**Уметь** продвигаться по дистанции.	14			
64	Спуски с пологих склонов - учет Дистанция до 2,5 км	**Уметь** продвигаться по дистанции.	18			
65	Торможение упором. Игра «Кто дальше проскользит»	**Уметь** выполнять торможение.	19			
66	Подъем «лесенкой». Игра «Веер»	**Уметь** выполнять подъём «лесенкой».	21			
67	Повороты переступанием в движении. Эстафеты.	**Уметь** выполнять повороты переступанием	25			
68	Попеременный двухшажный ход - учет. Дистанция до 2,5 км	**Уметь** продвигаться по дистанции	26			
69	Подъём «ёлочкой» дистанция до 2,5 км	**Уметь** продвигаться по дистанции	28			
Итого:21						
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР-9ч					
70	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.	**Уметь** владеть мячом.	03. 03			
71	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом	**Осваивать** технику	04			

		ведения мяча.				
72	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.	**Осваивать** технику ловли и передачи мяча.	06			
73	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	**Уметь** владеть мячом.	10			
74	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты.	**Уметь** выполнять перемещения.	11			
75	Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками	**Осваивать** технику остановок и поворотов.	13			
76	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты.	**Уметь** выполнять различные варианты перемещения.	17			
77	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	**Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности.	18			
78	Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками	**Уметь** выполнять остановки и повороты.	20			
Итого:9						
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР-13ч					
79	Техника безопасности во время спортивных игр. Ведение с изменением направления и скорости.	**Уметь** отвечать на вопросы по технике безопасности.	31			

80	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».	**Уметь** демонстрировать технику ведения мяча.	01.04			
81	Ведение мяча с изменением направления.	**Уметь** демонстрировать технику ведения мяча.	03			
82	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	07			
83	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	08			
84	Учебная игра в «мини-баскетбол»	**Уметь** общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	10			
85	Передача мяча от груди на месте и после ведения шагом.	**Уметь** выполнять передачу мяча.	14			
86	Передачи от груди двумя руками. Ведение в беге.	**Уметь** демонстрировать технику передачи мяча.	15			
87	Ведение в беге. Игра «Мяч ловцу»	**Уметь** демонстрировать технику ведения в беге.	17			
88	Бросок снизу по б/большому кольцу.	**Уметь** демонстрировать броски.	21			
89	Ведение в беге. Игра «Мяч ловцу»	**Уметь**	22			

		демонстрировать технику владения мячом.				
90	Совершенствовать ловлю и передачу мяча.	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	24			
91	Учебная игра в «мини-баскетбол».	**Уметь** общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	28			
Итого:13						
	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ-11ч					
92	Техника безопасности при беге. Движение ног в прыжке способом ножницы.	**Уметь** отвечать на вопросы.	29			
93	Бег на скорость 30, 60 м. Игра «Пустое место»	**Уметь** демонстрировать технику бега.	05. 05			
94	Высокий старт и стартовый разгон. Бег на скорость 30, 60 м. учет	Тестирование бега.	06			
95	Движение ног в прыжке способом ножницы. Игра «Прыжки по кочкам»	**Уметь** демонстрировать технику прыжка.	08			
96	Техника челночного бега 3х10 м. Игра «Пустое место»	**Уметь** демонстрировать технику челночного бега.	12			
97	Челночный бег 3х10 м- учет.	**Уметь**	13			

	Эстафеты.	демонстрировать технику челночного бега.				
98	Шестиминутный бег. Метание мяча.	**Уметь** демонстрировать технику бега.	15			
99	Метание мяча. Игра «Метко в цель»	**Осваивать** технику метания.	19			
100	Бег 1500 м без учета времени.	**Уметь** демонстрировать равномерный бег.	20			
101	Подтягивание, наклон туловища вперёд -учет. Игра «Конники-спортсмены».	**Развивать** физические 2качества.	22			
102	Эстафеты. Закрепить пройденный материал. Итоги.	**Развивать** физические качества.	26			
Итого:11						

Учебно-методическое обеспечение

1. Комплексная программа по физической культуре, для учащихся 1-4 класс Лях, (М., Просвещение, 2011г.)
2. В.И. Лях. Физическая культура, учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. (М., Просвещение, 2011г.)
3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры. (М., Владос, 2002г.)
4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Упражнения и игры с мячами. (М., НЦЭНАС, 2002г.)
5. Рабочая программа. Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич (Волгоград; Учитель, 2012г)
6. Поурочные разработки по физкультуре «Игровой подход 4 класс». В.И. Ковалько. (М;. «ВАКО», 2010г)
7. «Я иду на урок. Физическая культура 1-6 классы». (М; «Первое сентября», 2008г)
8. Система работы с учащимися специальных медицинских групп. А.Н. Каннов, И.Ю. Шалаева. (Волгоград: «Учитель», 2009г)
9. Зимние подвижные игры 1-4 классы. А.Ю. Патрикеев. (М; «ВАКО», 2009г)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО

№ 1 от «29» 08 2018 г.

_____ Н.Н. Немирович

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

29.08.18 _____ Н.П. Ширяева

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6»
г. Сергиев Посад

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №6»
_____ И.А. Самаркина
«29» 08 2019г.

Рабочая программа

по Физическая культура
(базовое обучение)
6 "А" **класс**

Составитель: учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Перепетова Елена Павловна

2019г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса физической культуры для 6 класса составлена на основе:

- Федерального образовательного стандарта основного(приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования»(в действующей редакции от 9.12.2014 г. №2) ;

- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №6»;

- Учебного плана МБОУ СОШ №6 на 2019-2010 учебный год;

- программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2011)

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

Предметные результаты:

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, вычислить исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывал, его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со

- своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени гола и погодных условий:
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского Движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой па укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничестве с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- *владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;*
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- работать в группе;

Регулятивные УУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- рационально организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- оценивать правильность выполнения действий;
- ориентироваться в системе познавательных ценностей: оценивать информацию о здоровом образе жизни, получаемую из разных источников
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- использовать показатели физической нагрузки в организации и проведении самостоятельных форм занятий; - выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к урокам по физической культуре;

Личностные результаты

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- планировать режим дня;
- обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений разными способами;
- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой;
- максимально проявлять физ.качества;

Содержание учебного предмета

Основы знаний по физической культуре.

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

Социально-психологические основы.

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

Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Подвижные игры.

Волейбол

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

Баскетбол

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

Гимнастика с элементами акробатики.

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

Легкоатлетические упражнения.

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

Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	**Базовая часть**	**39**
2	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
3	Легкоатлетические упражнения	11
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	8
5	Гимнастика с элементами акробатики	9

6	Лыжная подготовка	11
7	**Вариативная часть**	**29**
8	Подвижные игры с элементами спортивных игр	23
9	Гимнастика с элементами акробатики	6
	ВСЕГО	**68**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс
Общее количество часов – 68 часов (2 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)по теме	Дата проведения			
			Плановые сроки прохождения		Фактические сроки прохождения	
Легкая атлетика -12 часов			6а		6а	
1 (1)	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. История легкой атлетики. Олимпийское движение в (СССР). Бег с ускорением от 30 до 50 м. Высокий старт от 15 до 30 м.	**Знать** требования инструкций. Устный опрос.	2.09			
2 (2)	Выдающиеся достижения выдающихся спортсменов на Олимпийских играх. Скоростной бег до 50 м.	**Уметь** правильно выполнять основные движения в беге.	6			
3 (3)	Физическое развитие человека. Скоростной бег до 50 м.	**Уметь** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью.	9			
4 (4)	Бег на результат 60 м.	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	13			
5 (5)	Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе до	**Уметь** бегать в равномерном	16			

	15 мин.	темпе; чередовать ходьбу с бегом.				
6 (6)	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	**Уметь** бегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом.	20			
7 (7)	Бег на 1200м. Концепция честного спорта.	**Уметь** бегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом.	23			
8 (8)	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	**Уметь** правильно выполнять движения в прыжках.	27			
9 (9)	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	**Уметь** правильно выполнять движения в прыжках.	30			
10 (10)	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	**Уметь** демонстрировать технику метания мяча	4.10			
11 (11)	Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние.	**Уметь** демонстрировать технику метания мяча	7			
12 (12)	Бросок набивного мяча (до 3кг) из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места.	**Уметь** демонстрировать технику метания мяча	11			
Спортивные игры (волейбол)-9 часов						
13 (1)	Основные правила игры волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча	**Уметь** выполнять различные варианты ловли мяча.	14			

	сверху двумя руками на месте.					
14 (2)	Основные приёмы игры волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	**Уметь** выполнять перемещения.	18			
15 (3)	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:1, 3:1, 2:2,3:2,3:3). Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча.	**Уметь** демонстрировать технику челночного бега.	21			
16 (4)	Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метаниями. Прыжки в заданном ритме. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3х3.	**Уметь** Корректировать движение при ловле и передаче мяча	25			
17 (5)	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	**Уметь** Корректировать движение при ловле и передаче мяча	8.11			
18 (6)	Основные приёмы игры волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча.	11			

19 (7)	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения3:1,3:3,2:1с атакой и без. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча.	15			
20 (8)	Техника приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	**Уметь** передавать и принимать мяч в различных направлениях	18			
21 (9)	Игры с элементами волейбола. Подтягивания.	**Уметь** передавать и принимать мяч в различных направлениях	22			
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ –14 часа						
22 (1)	Техника безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. История гимнастики. Строевые команды, пройденные в предыдущих классах. Строевой шаг.	**Знать** и **выполнять** правила поведения во время проведения уроков по гимнастике.	25			
23 (2)	Росто-весовые показатели. Основная гимнастика. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.	**Уметь** показывать изученные элементарные акробатические упражнения.	29			
24 (3)	Правильная и неправильная осанка. Спортивная гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Контроль	Корректировка техники выполнения упражнений	2.01 2			

25 (4)	Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	Корректировка техники выполнения упражнений.	6			
26 (5)	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.		9			
27 (6)	Простые связки упражнений общеразвивающей направленности.	Корректировка техники выполнения упражнений	13			
28 (7)	Техника выполнения висов.	**Уметь** демонстрировать технику акробатических упражнений.	16			
29 (8)	Опорные прыжки.		20			
30 (9)	Два кувырка вперёд слитно. Акробатическая связка.	**Уметь** демонстрировать технику акробатических упражнений.	23			
31 (10)	«Мост» из положения стоя с помощью.		27			
32 (11)	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатическая связка из 4-6 элементов.	**Уметь** показать изученные элементарные акробатические упражнения.	13.01			
33 (12)	Эстафеты и игры с использованием		17			

	гимнастических упражнений и инвентаря.					
34 (13)	Лазанья по гимнастической лестнице. Акробатическая связка из 4-6 элементов.	Корректировка техники выполнения упражнений.	20			
35 (14)	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов. Показательные выступления.	**Уметь** показать изученные элементарные акробатические упражнения.	24			
Лыжная подготовка (лыжные гонки)-16 (часов)						
36 (1)	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Слагаемые здорового образа жизни. История лыжного спорта. Одновременный двухшажный ход.	**Уметь** выполнять команды : «Лыжи снять», «Очистить от снега», «Лыжи скрепить».	27			
37 (2)	Режим дня. Утренняя гимнастика. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Одновременный двухшажный ход.	**Уметь** выполнять торможение плугом.	31			
38 (3)	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Основные правила соревнований по лыжным гонкам. Попеременный двухшажный ход без палок.	**Уметь** продвигаться по дистанции.	3.02			
39 (4)	Субъективные и объективные показатели	Корректировка техники	7			

	самочувствия. Одновременный бесшажный ход.	продвижения на лыжах				
40 (5)	Значения занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Одновременный бесшажный ход.	Корректировка техники продвижения на лыжах	10			
41 (6)	Применение лыжных мазей. Подъём «полуёлочкой».	Корректировка техники продвижения на лыжах	14			
42 (7)	Длительное катание до 2 км по равнинной местности.	**Уметь** выполнять подъём полуёлочкой.	17			
43 (8)	Торможение «упором». Прохождение дистанции до 1 км по пересеченной местности.	**Уметь** выполнять спуски изученными способами.	21			
44 (9)	Торможение ««упором». Прохождение дистанции до 2 км по пересеченной местности.	**Уметь** выполнять спуски изученными способами.	24			
45 (10)	Правила интенсивной разминки перед прохождением дистанции на результат. Прохождение дистанции 1 км на результат.	**Уметь** продвигаться по дистанции.	28			
46 (11)	Повороты переступанием. Встречная эстафета с этапами 60-80 м. Контроль	**Уметь** продвигаться по дистанции.	2.03			
47 (12)	Прохождение дистанции до 1,5 км по пересеченной местности. Разминочные	**Уметь** продвигаться по дистанции.	6			

	упражнения с палками на месте. Игра «Самокат».					
48 (13)	Прохождение дистанции до 1,5 км по пересеченной местности на результат.	**Уметь** продвигаться по дистанции.	9			
49 (14)	Прохождение дистанции до 2,5 км по пересеченной местности. Игра «Эстафета с передачей палок»	**Уметь** продвигаться по дистанции.	13			
50 (15)	Прохождение дистанции до 3 км по пересеченной местности. Разминочные упражнения с палками на месте. Игра «Подъем по одному».	**Уметь** продвигаться по дистанции.	16			
51 (16)	Прохождение дистанции до 3 км по пересеченной местности. Игра «Остановка рывком»	**Уметь** продвигаться по дистанции.	20			
52 (1)	Техника безопасности на уроках игры баскетбол. История баскетбола. Стойки игрока.	**Уметь** владеть мячом.	3.04			
53 (2)	Основные правила игры баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Повороты без мяча и с мячом.Дриблинг.	**Осваивать** технику ловли и передачи мяча.	6			
54 (3)	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Основные приемы игры	**Уметь** выполнять перемещения.	10			

	баскетбол. Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойках.					
55 (4)	Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Броски мяча с места и в движении без сопротивления соперника Двухшажный бросок мяча.	**Уметь** выполнять различные варианты перемещения.	13			
56 (5)	Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Комбинация из освоенных элементов.Эстафеты.	**Уметь** выполнять различные варианты перемещения.	17			
57 (6)	Верхняя и нижняя передачи. Двухочковый бросок.	**Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности.	20			
58 (7)	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча сниз Трехочковый бросок. Игра в баскетбол.	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	24			
59 (1)	Техника безопасности на уроках игры гандбол. История гандбола. Основные правила игры. Перемещения в стойке игрока. Игра «Отдай мяч и выйди».	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	27			
60 (2)	Основные приёмы игры в гандбол. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	4.05			

	сопротивления защитника.					
61 (3)	Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	**Уметь** общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	8			
62 (4)	Вырывание и выбивание мяча. Блокировка броска. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Игра в гандбол по упрощенным правилам.	**Уметь** демонстрировать технику передачи мяча.	11			
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА –8 часов						
63 (1)	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	**Уметь** отвечать на вопросы.	15			
64 (2)	Кросс до 15 минут. Эстафеты.	**Уметь** демонстрировать технику бега.	18			
65 (3)	Бег с препятствиями и на местности.	**Уметь** демонстрировать технику бега.	22			
66 (4)	Здоровье и здоровый образ жизни. Прыжки и многоскоки.		25			
67 (7)	Эстафеты. Старты из различных исходных положений.	**Уметь** демонстрировать технику бега.	29			
68	Вредные привычки.	**Развивать**	30			

(8)	Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты. Итоги учебного года.	физические качества.				

Учебно-методическое обеспечение

- Лях В.И.,
Зданевич А.А. «Комплексная программа физичес-кого воспитания уча-щихся 1-11 классов» Программы общеоб-разовательных уч-реждений. – Москва: «Просвещение», 2010
- Физическая культура: учеб. для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского.– М.: «Просвещение», 2006

- Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А.Копылов и др.; под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. – М.: «Просвещение», 2001
Физическая культура. Научно-методический журнал. – Москва, 2004-2006
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований, походов. – Москва: «Издательство НЦ ЭНАС», 2003 Физическая культура. Научно-методический журнал. – Москва, 2004-2

Учебно-методическое обеспечение

1. Комплексная программа по физической культуре, для учащихся 1-4 класс Лях, (М., Просвещение, 2011г.)
2. В.И. Лях. Физическая культура, учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. (М., Просвещение, 2011г.)
3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры. (М., Владос, 2002г.)
4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Упражнения и игры с мячами. (М., НЦЭНАС, 2002г.)
5. Рабочая программа. Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич (Волгоград; Учитель, 2012г)
6. Поурочные разработки по физкультуре «Игровой подход 4 класс». В.И. Ковалько. (М;. «ВАКО», 2010г)
7. «Я иду на урок. Физическая культура 1-6 классы». (М; «Первое сентября», 2008г)
8. Система работы с учащимися специальных медицинских групп. А.Н. Каннов, И.Ю. Шалаева. (Волгоград: «Учитель», 2009г)
9. Зимние подвижные игры 1-4 классы. А.Ю. Патрикеев. (М; «ВАКО», 2009г)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО

№ 1 от «29» 08 2019 г.

_____ Н.Н. Немирович

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

29.08.19 _____ Н.П. Ширяева

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6»
г. Сергиев Посад

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №6»
_____ И.А. Самаркина
«29» 08 2019г.

Рабочая программа

по Физическая культура
(базовое учение)
6, Б **класс**

Составитель: учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Перепетова Елена Павловна

2019г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса физической культуры для 6 класса составлена на основе:

- Федерального образовательного стандарта основного(приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования»(в действующей редакции от 9.12.2014 г. №2) ;

- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №6»;

- Учебного плана МБОУ СОШ №6 на 2019-2010 учебный год;

- программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2011)

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

Предметные результаты:

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, вычислить исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывал, его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со

- своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени гола и погодных условий:
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского Движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой па укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничестве с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- *владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;*
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- работать в группе;

Регулятивные УУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- рационально организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- оценивать правильность выполнения действий;
- ориентироваться в системе познавательных ценностей: оценивать информацию о здоровом образе жизни, получаемую из разных источников
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- использовать показатели физической нагрузки в организации и проведении самостоятельных форм занятий; - выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к урокам по физической культуре;

Личностные результаты

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- планировать режим дня;
- обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений разными способами;
- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой;
- максимально проявлять физ.качества;

Содержание учебного предмета

Основы знаний по физической культуре.

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

Социально-психологические основы.

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

Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные)*. Солнечные ванны *(правила, дозировка)*.

Подвижные игры.

Волейбол

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

Баскетбол

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

Гимнастика с элементами акробатики.

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

Легкоатлетические упражнения.

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

Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	**Базовая часть**	**39**
2	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
3	Легкоатлетические упражнения	11
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	8
5	Гимнастика с элементами акробатики	9

6	Лыжная подготовка	11
7	**Вариативная часть**	**29**
8	Подвижные игры с элементами спортивных игр	23
9	Гимнастика с элементами акробатики	6
	ВСЕГО	**68**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс
Общее количество часов – 68 часов (2 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)по теме	Дата проведения			
			Плановые сроки прохождения		Фактические сроки прохождения	
Легкая атлетика -12 часов			6б		6б	
1 (1)	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. История легкой атлетики. Олимпийское движение в (СССР). Бег с ускорением от 30 до 50 м. Высокий старт от 15 до 30 м.	**Знать** требования инструкций. Устный опрос.	2.09			
2 (2)	Выдающиеся достижения выдающихся спортсменов на Олимпийских играх. Скоростной бег до 50 м.	**Уметь** правильно выполнять основные движения в беге.	4			
3 (3)	Физическое развитие человека. Скоростной бег до 50 м.	**Уметь** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью.	9			
4 (4)	Бег на результат 60 м.	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	11			
5 (5)	Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе до	**Уметь** бегать в равномерном	16			

	15 мин.	темпе; чередовать ходьбу с бегом.				
6 (6)	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	**Уметь** бегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом.	18			
7 (7)	Бег на 1200м. Концепция честного спорта.	**Уметь** бегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом.	23			
8 (8)	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	**Уметь** правильно выполнять движения в прыжках.	25			
9 (9)	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	**Уметь** правильно выполнять движения в прыжках.	30			
10 (10)	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	**Уметь** демонстрировать технику метания мяча	2.10			
11 (11)	Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние.	**Уметь** демонстрировать технику метания мяча	7			
12 (12)	Бросок набивного мяча (до 3кг) из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места.	**Уметь** демонстрировать технику метания мяча	9			
Спортивные игры (волейбол)-9 часов						
13 (1)	Основные правила игры волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча	**Уметь** выполнять различные варианты ловли мяча.	14			

	сверху двумя руками на месте.					
14 (2)	Основные приёмы игры волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	**Уметь** выполнять перемещения.	16			
15 (3)	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:1, 3:1, 2:2,3:2,3:3). Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча.	**Уметь** демонстрировать технику челночного бега.	21			
16 (4)	Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метаниями. Прыжки в заданном ритме. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3х3.	**Уметь** Корректировать движение при ловле и передаче мяча	23			
17 (5)	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	**Уметь** Корректировать движение при ловле и передаче мяча	6.11			
18 (6)	Основные приёмы игры волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча.	11			

19 (7)	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения3:1,3:3,2:1с атакой и без. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча.	13			
20 (8)	Техника приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	**Уметь** передавать и принимать мяч в различных направлениях	18			
21 (9)	Игры с элементами волейбола. Подтягивания.	**Уметь** передавать и принимать мяч в различных направлениях	20			
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ –14 часа						
22 (1)	Техника безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. История гимнастики. Строевые команды, пройденные в предыдущих классах. Строевой шаг.	**Знать** и **выполнять** правила поведения во время проведения уроков по гимнастике.	25			
23 (2)	Росто-весовые показатели. Основная гимнастика. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.	**Уметь** показывать изученные элементарные акробатические упражнения.	27			
24 (3)	Правильная и неправильная осанка. Спортивная гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Контроль	Корректировка техники выполнения упражнений	2.12			

25 (4)	Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	Корректировка техники выполнения упражнений.	4			
26 (5)	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.		9			
27 (6)	Простые связки упражнений общеразвивающей направленности.	Корректировка техники выполнения упражнений	11			
28 (7)	Техника выполнения висов.	**Уметь** демонстрировать технику акробатических упражнений.	16			
29 (8)	Опорные прыжки.		18			
30 (9)	Два кувырка вперёд слитно. Акробатическая связка.	**Уметь** демонстрировать технику акробатических упражнений.	23			
31 (10)	«Мост» из положения стоя с помощью.		25			
32 (11)	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатическая связка из 4-6 элементов.	**Уметь** показать изученные элементарные акробатические упражнения.	13.01			
33 (12)	Эстафеты и игры с использованием		15			

	гимнастических упражнений и инвентаря.					
34 (13)	Лазанья по гимнастической лестнице. Акробатическая связка из 4-6 элементов.	Корректировка техники выполнения упражнений.	20			
35 (14)	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов. Показательные выступления.	**Уметь** показать изученные элементарные акробатические упражнения.	22			
Лыжная подготовка (лыжные гонки)-16 (часов)						
36 (1)	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Слагаемые здорового образа жизни. История лыжного спорта. Одновременный двухшажный ход.	**Уметь** выполнять команды : «Лыжи снять», «Очистить от снега», «Лыжи скрепить».	27			
37 (2)	Режим дня. Утренняя гимнастика. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Одновременный двухшажный ход.	**Уметь** выполнять торможение плугом.	29			
38 (3)	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Основные правила соревнований по лыжным гонкам. Попеременный двухшажный ход без палок.	**Уметь** продвигаться по дистанции.	3.02			
39 (4)	Субъективные и объективные показатели	Корректировка техники	5			

	самочувствия. Одновременный бесшажный ход.	продвижения на лыжах				
40 (5)	Значения занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Одновременный бесшажный ход.	Корректировка техники продвижения на лыжах	10			
41 (6)	Применение лыжных мазей. Подъём «полуёлочкой».	Корректировка техники продвижения на лыжах	12			
42 (7)	Длительное катание до 2 км по равнинной местности.	**Уметь** выполнять подъём полуёлочкой.	17			
43 (8)	Торможение «упором». Прохождение дистанции до 1 км по пересеченной местности.	**Уметь** выполнять спуски изученными способами.	19			
44 (9)	Торможение ««упором». Прохождение дистанции до 2 км по пересеченной местности.	**Уметь** выполнять спуски изученными способами.	24			
45 (10)	Правила интенсивной разминки перед прохождением дистанции на результат. Прохождение дистанции 1 км на результат.	**Уметь** продвигаться по дистанции.	26			
46 (11)	Повороты переступанием. Встречная эстафета с этапами 60-80 м. Контроль	**Уметь** продвигаться по дистанции.	2.03			
47 (12)	Прохождение дистанции до 1,5 км по пересеченной местности. Разминочные	**Уметь** продвигаться по дистанции.	4			

	упражнения с палками на месте. Игра «Самокат».					
48 (13)	Прохождение дистанции до 1,5 км по пересеченной местности на результат.	**Уметь** продвигаться по дистанции.	9			
49 (14)	Прохождение дистанции до 2,5 км по пересеченной местности. Игра «Эстафета с передачей палок»	**Уметь** продвигаться по дистанции.	11			
50 (15)	Прохождение дистанции до 3 км по пересеченной местности. Разминочные упражнения с палками на месте. Игра «Подъем по одному».	**Уметь** продвигаться по дистанции.	16			
51 (16)	Прохождение дистанции до 3 км по пересеченной местности. Игра «Остановка рывком»	**Уметь** продвигаться по дистанции.	18			
52 (1)	Техника безопасности на уроках игры баскетбол. История баскетбола. Стойки игрока.	**Уметь** владеть мячом.	1.04			
53 (2)	Основные правила игры баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Повороты без мяча и с мячом.Дриблинг.	**Осваивать** технику ловли и передачи мяча.	6			
54 (3)	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Основные приемы игры	**Уметь** выполнять перемещения.	8			

	баскетбол. Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойках.					
55 (4)	Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Броски мяча с места и в движении без сопротивления соперника Двухшажный бросок мяча.	**Уметь** выполнять различные варианты перемещения.	13			
56 (5)	Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Комбинация из освоенных элементов.Эстафеты.	**Уметь** выполнять различные варианты перемещения.	15			
57 (6)	Верхняя и нижняя передачи. Двухочковый бросок.	**Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности.	20			
58 (7)	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча сниз Трехочковый бросок. Игра в баскетбол.	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	22			
59 (1)	Техника безопасности на уроках игры гандбол. История гандбола. Основные правила игры. Перемещения в стойке игрока. Игра «Отдай мяч и выйди».	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	27			
60 (2)	Основные приёмы игры в гандбол. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	29			

	сопротивления защитника.					
61 (3)	Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	**Уметь** общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	4.05			
62 (4)	Вырывание и выбивание мяча. Блокировка броска. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Игра в гандбол по упрощенным правилам.	**Уметь** демонстрировать технику передачи мяча.	6			
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА –8 часов						
63 (1)	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	**Уметь** отвечать на вопросы.	11			
64 (2)	Кросс до 15 минут. Эстафеты.	**Уметь** демонстрировать технику бега.	13			
65 (3)	Бег с препятствиями и на местности.	**Уметь** демонстрировать технику бега.	18			
66 (4)	Здоровье и здоровый образ жизни. Прыжки и многоскоки.		20			
67 (7)	Эстафеты. Старты из различных исходных положений.	**Уметь** демонстрировать технику бега.	25			
68	Вредные привычки.	**Развивать**	27			

(8)	Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты. Итоги учебного года.	физические качества.				

Учебно-методическое обеспечение

- Лях В.И.,
Зданевич А.А. «Комплексная программа физичес-кого воспитания уча-щихся 1-11 классов» Программы общеоб-разовательных уч-реждений. – Москва: «Просвещение», 2010
- Физическая культура: учеб. для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского.– М.: «Просвещение», 2006

- Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А.Копылов и др.; под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. – М.: «Просвещение», 2001
Физическая культура. Научно-методический журнал. – Москва, 2004-2006
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований, походов. – Москва: «Издательство НЦ ЭНАС», 2003 Физическая культура. Научно-методический журнал. – Москва, 2004-2

СОГЛАСОВАНО

на заседании **(**ШМО)

_____ Немерович Н.Н.

Протокол № __

«___»_____20__г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по УВР

_____Ширяева Н.П.

«__»_____20__г.

Учебно-методическое обеспечение

1. Комплексная программа по физической культуре, для учащихся 1-4 класс Лях, (М., Просвещение, 2011г.)
2. В.И. Лях. Физическая культура, учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. (М., Просвещение, 2011г.)
3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры. (М., Владос, 2002г.)
4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Упражнения и игры с мячами. (М., НЦЭНАС, 2002г.)
5. Рабочая программа. Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич (Волгоград; Учитель, 2012г)
6. Поурочные разработки по физкультуре «Игровой подход 4 класс». В.И. Ковалько. (М;. «ВАКО», 2010г)
7. «Я иду на урок. Физическая культура 1-6 классы». (М; «Первое сентября», 2008г)
8. Система работы с учащимися специальных медицинских групп. А.Н. Каннов, И.Ю. Шалаева. (Волгоград: «Учитель», 2009г)
9. Зимние подвижные игры 1-4 классы. А.Ю. Патрикеев. (М; «ВАКО», 2009г)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО

№ 1 от «29» 08 2019 г.

_____ Н.Н. Немирович

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

29.08.19 _____ Н.П. Ширяева

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6»
г. Сергиев Посад

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №6»
_____ И.А. Самаркина
«29» 08 2019 г.

Рабочая программа

по физической культуре
(базовое)
7 "А" класс

Составитель: Дубиков Виктор Сергеевич
учитель физической культуры
высшей квалификационной
категории

2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса физической культуры для 7 класса составлена на основе:

- Федерального образовательного стандарта основного(приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования»(в действующей редакции от 9.12.2014 г. №2) ;

- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №6»;

- Учебного плана МБОУ СОШ №6 на 2019-2010 учебный год;

- программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2011)

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

Предметные результаты:

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, вычислить исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывал, его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со

- своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени гола и погодных условий:
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского Движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой па укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничестве с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- *владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;*
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- работать в группе;

Регулятивные УУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- рационально организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- оценивать правильность выполнения действий;
- ориентироваться в системе познавательных ценностей: оценивать информацию о здоровом образе жизни, получаемую из разных источников
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- использовать показатели физической нагрузки в организации и проведении самостоятельных форм занятий; - выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к урокам по физической культуре;

Личностные результаты

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- планировать режим дня;
- обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений разными способами;
- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой;
- максимально проявлять физ.качества;

Содержание учебного предмета

Основы знаний по физической культуре.

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

Социально-психологические основы.

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

Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Подвижные игры.

Волейбол

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

Баскетбол

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

Гимнастика с элементами акробатики.

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

Легкоатлетические упражнения.

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

Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	**Базовая часть**	**39**
2	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
3	Легкоатлетические упражнения	11
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	8
5	Гимнастика с элементами акробатики	9

6	Лыжная подготовка	11
7	**Вариативная часть**	**29**
8	Подвижные игры с элементами спортивных игр	23
9	Гимнастика с элементами акробатики	6
	ВСЕГО	**68**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс
Общее количество часов – 68 часов (2 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)по теме	Дата проведения			
			Плановые сроки прохождения		Фактические сроки прохождения	
Легкая атлетика -12 часов			7а		7а	
1 (1)	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. История легкой атлетики. Олимпийское движение в (СССР). Бег с ускорением от 30 до 50 м. Высокий старт от 15 до 30 м.	**Знать** требования инструкций. Устный опрос.	05.09			
2 (2)	Выдающиеся достижения выдающихся спортсменов на Олимпийских играх. Скоростной бег до 50 м.	**Уметь** правильно выполнять основные движения в беге.	06			
3 (3)	Физическое развитие человека. Скоростной бег до 50 м.	**Уметь** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью.	12			
4 (4)	Бег на результат 60 м.	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	13			
5 (5)	Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе до	**Уметь** бегать в равномерном темпе; чередовать	19			

	15 мин.	ходьбу с бегом.				
6 (6)	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	**Уметь** бегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом.	20			
7 (7)	Бег на 1200м. Концепция честного спорта.	**Уметь** бегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом.	26			
8 (8)	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	**Уметь** правильно выполнять движения в прыжках.	27			
9 (9)	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	**Уметь** правильно выполнять движения в прыжках.	03.10			
10 (10)	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	**Уметь** демонстрировать технику метания мяча	04			
11 (11)	Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние.	**Уметь** демонстрировать технику метания мяча	10			
12 (12)	Бросок набивного мяча (до 3кг) из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места.	**Уметь** демонстрировать технику метания мяча	11			
Спортивные игры (волейбол)-9 часов						
13 (1)	Основные правила игры волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на	**Уметь** выполнять различные варианты ловли мяча.	17			

	месте.					
14 (2)	Основные приёмы игры волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	**Уметь** выполнять перемещения.	18			
15 (3)	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:1, 3:1, 2:2,3:2,3:3). Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча.	**Уметь** демонстрировать технику челночного бега.	24			
16 (4)	Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метаниями. Прыжки в заданном ритме. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3х3.	**Уметь** Корректировать движение при ловле и передаче мяча	25			
17 (5)	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	**Уметь** Корректировать движение при ловле и передаче мяча	07.11			
18 (6)	Основные приёмы игры волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча.	08			
19 (7)	Комбинации из освоенных элементов техники	**Уметь** выполнять различные	14			

	перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения3:1,3:3,2:1с атакой и без. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.	варианты передачи мяча.				
20 (8)	Техника приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	**Уметь** передавать и принимать мяч в различных направлениях	15			
21 (9)	Игры с элементами волейбола. Подтягивания.	**Уметь** передавать и принимать мяч в различных направлениях	21			
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ –14 часа						
22 (1)	Техника безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. История гимнастики. Строевые команды, пройденные в предыдущих классах. Строевой шаг.	**Знать** и **выполнять** правила поведения во время проведения уроков по гимнастике.	22			
23 (2)	Росто-весовые показатели. Основная гимнастика. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.	**Уметь** показывать изученные элементарные акробатические упражнения.	28			
24 (3)	Правильная и неправильная осанка. Спортивная гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Контроль	Корректировка техники выполнения упражнений	29			
25 (4)	Сочетание различных положений рук, ног,	Корректировка техники	05.1			

	туловища.	выполнения упражнений.	2			
26 (5)	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.		06			
27 (6)	Простые связки упражнений общеразвивающей направленности.	Корректировка техники выполнения упражнений	12			
28 (7)	Техника выполнения висов.	**Уметь** демонстрировать технику акробатических упражнений.	13			
29 (8)	Опорные прыжки.		19			
30 (9)	Два кувырка вперёд слитно. Акробатическая связка.	**Уметь** демонстрировать технику акробатических упражнений.	20			
31 (10)	«Мост» из положения стоя с помощью.		26			
32 (11)	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатическая связка из 4-6 элементов.	**Уметь** показать изученные элементарные акробатические упражнения.	27			
33 (12)	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.		16.01			

34 (13)	Лазанья по гимнастической лестнице. Акробатическая связка из 4-6 элементов.	Корректировка техники выполнения упражнений.	17			
35 (14)	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов. Показательные выступления.	**Уметь** показать изученные элементарные акробатические упражнения.	23			
Лыжная подготовка (лыжные гонки)-16 (часов)						
36 (1)	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Слагаемые здорового образа жизни. История лыжного спорта. Одновременный двухшажный ход.	**Уметь** выполнять команды : «Лыжи снять», «Очистить от снега», «Лыжи скрепить».	24			
37 (2)	Режим дня. Утренняя гимнастика. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Одновременный двухшажный ход.	**Уметь** выполнять торможение плугом.	30			
38 (3)	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Основные правила соревнований по лыжным гонкам. Попеременный двухшажный ход без палок.	**Уметь** продвигаться по дистанции.	31			
39 (4)	Субъективные и объективные показатели самочувствия. Одновременный бесшажный ход.	Корректировка техники продвижения на лыжах	06.02			

40 (5)	Значения занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Одновременный бесшажный ход.	Корректировка техники продвижения на лыжах	07			
41 (6)	Применение лыжных мазей. Подъём «полуёлочкой».	Корректировка техники продвижения на лыжах	13			
42 (7)	Длительное катание до 2 км по равнинной местности.	**Уметь** выполнять подъём полуёлочкой.	14			
43 (8)	Торможение «упором». Прохождение дистанции до 1 км по пересеченной местности.	**Уметь** выполнять спуски изученными способами.	20			
44 (9)	Торможение ««упором». Прохождение дистанции до 2 км по пересеченной местности.	**Уметь** выполнять спуски изученными способами.	21			
45 (10)	Правила интенсивной разминки перед прохождением дистанции на результат. Прохождение дистанции 1 км на результат.	**Уметь** продвигать ся по дистанции.	27			
46 (11)	Повороты переступанием. Встречная эстафета с этапами 60-80 м. Контроль	**Уметь** продвигать ся по дистанции.	28			
47 (12)	Прохождение дистанции до 1,5 км по пересеченной местности. Разминочные упражнения с палками на месте. Игра «Самокат».	**Уметь** продвигать ся по дистанции.	05. 03			

48 (13)	Прохождение дистанции до 1,5 км по пересеченной местности на результат.	**Уметь** продвигаться по дистанции.	06			
49 (14)	Прохождение дистанции до 2,5 км по пересеченной местности. Игра «Эстафета с передачей палок»	**Уметь** продвигаться по дистанции.	12			
50 (15)	Прохождение дистанции до 3 км по пересеченной местности. Разминочные упражнения с палками на месте. Игра «Подъем по одному».	**Уметь** продвигаться по дистанции.	13			
51 (16)	Прохождение дистанции до 3 км по пересеченной местности. Игра «Остановка рывком»	**Уметь** продвигаться по дистанции.	19			
52 (1)	Техника безопасности на уроках игры баскетбол. История баскетбола. Стойки игрока.	**Уметь** владеть мячом.	20			
53 (2)	Основные правила игры баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Повороты без мяча и с мячом.Дриблинг.	**Осваивать** технику ловли и передачи мяча.	02.04			
54 (3)	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Основные приемы игры баскетбол. Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойках.	**Уметь** выполнять перемещения.	03			

55 (4)	Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Броски мяча с места и в движении без сопротивления соперника Двухшажный бросок мяча.	**Уметь** выполнять различные варианты перемещения.	09			
56 (5)	Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Комбинация из освоенных элементов.Эстафеты.	**Уметь** выполнять различные варианты перемещения.	10			
57 (6)	Верхняя и нижняя передачи. Двухочковый бросок.	**Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности.	16			
58 (7)	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча сниз Трехочковый бросок. Игра в баскетбол.	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	17			
59 (1)	Техника безопасности на уроках игры гандбол. История гандбола. Основные правила игры. Перемещения в стойке игрока. Игра «Отдай мяч и выйди».	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	23			
60 (2)	Основные приёмы игры в гандбол. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника.	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	24			
61 (3)	Ведение мяча по прямой, с изменением направления	**Уметь** общаться и взаимодействоват	30			

	движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	ь в игровой деятельности.				
62 (4)	Вырывание и выбивание мяча. Блокировка броска. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Игра в гандбол по упрощенным правилам.	**Уметь** демонстрировать технику передачи мяча.	07.05			
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА –8 часов						
63 (1)	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	**Уметь** отвечать на вопросы.	08			
64 (2)	Кросс до 15 минут. Эстафеты.	**Уметь** демонстрировать технику бега.	14			
65 (3)	Бег с препятствиями и на местности.	**Уметь** демонстрировать технику бега.	15			
66 (4)	Здоровье и здоровый образ жизни. Прыжки и многоскоки.		21			
67 (7)	Эстафеты. Старты из различных исходных положений.	**Уметь** демонстрировать технику бега.	22			
68 (8)	Вредные привычки. Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты. Итоги учебного	**Развивать** физические качества.	28			

	года.					

Учебно-методическое обеспечение

- Лях В.И.,
Зданевич А.А. «Комплексная программа физичес-кого воспитания уча-щихся 1-11 классов» Программы общеоб-разовательных уч-реждений. – Москва: «Просвещение», 2010
- Физическая культура: учеб. для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского.– М.: «Просвещение», 2006

- Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А.Копылов и др.; под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. – М.: «Просвещение», 2001
Физическая культура. Научно-методический журнал. – Москва, 2004-2006
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований, походов. – Москва: «Издательство НЦ ЭНАС», 2003 Физическая культура. Научно-методический журнал. – Москва, 2004-2

Учебно-методическое обеспечение для учителя

1. Комплексная программа по физической культуре, для учащихся 1-4 класс Лях, (М., Просвещение, 2011г.)
2. В.И. Лях. Физическая культура, учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. (М., Просвещение, 2011г.)
3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры. (М., Владос, 2002г.)
4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Упражнения и игры с мячами. (М., НЦЭНАС, 2002г.)
5. Рабочая программа. Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич (Волгоград; Учитель, 2012г)
6. Поурочные разработки по физкультуре «Игровой подход 4 класс». В.И. Ковалько. (М;. «ВАКО», 2010г)
7. «Я иду на урок. Физическая культура 1-6 классы». (М; «Первое сентября», 2008г)
8. Система работы с учащимися специальных медицинских групп. А.Н. Каннов, И.Ю. Шалаева. (Волгоград: «Учитель», 2009г)
9. Зимние подвижные игры 1-4 классы. А.Ю. Патрикеев. (М; «ВАКО», 2009г

Учебно-методическое обеспечение для обучающихся

Учебник для учащихся 1-4 кл,5-7 кл,8-9 кл,10-11 кл, общеобразовательных учреждений “Физическая культура” В.И.Лях,А.А. Зданевич; под ред. В.И.Ляха-М.:Просвещение.

СОГЛАСОВАНО

на заседании (ШМО)
_____ **Немерович Н.Н.**
Протокол № 1
«29» 08 2019г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР
_____ Ширяева Н.П.
«29» 08 2019г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6»
г. Сергиев Посад

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №6»
_____ И.А. Самаркина
«29» 08 2019 г.

Рабочая программа

по физической культуре
(базовое обучение)
7 „Б" класс

Составитель: Дубиков Виктор Сергеевич
учитель физической культуры
высшей квалификационной
категории

2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса физической культуры для 7 класса составлена на основе:

- Федерального образовательного стандарта основного(приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования»(в действующей редакции от 9.12.2014 г. №2) ;

- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №6»;

- Учебного плана МБОУ СОШ №6 на 2019-2010 учебный год;

- программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2011)

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Предметные результаты:

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, вычислить исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывал, его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со

- своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени гола и погодных условий:
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского Движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой па укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничестве с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- *владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;*
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- работать в группе;

Регулятивные УУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- рационально организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- оценивать правильность выполнения действий;
- ориентироваться в системе познавательных ценностей: оценивать информацию о здоровом образе жизни, получаемую из разных источников
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- использовать показатели физической нагрузки в организации и проведении самостоятельных форм занятий; - выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к урокам по физической культуре;

Личностные результаты

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- планировать режим дня;
- обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений разными способами;

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой;
- максимально проявлять физ.качества;

Содержание учебного предмета

Основы знаний по физической культуре.

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

Социально-психологические основы.

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

Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правила, дозировка).*

Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

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

Гимнастика с элементами акробатики.

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

Легкоатлетические упражнения.

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

Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	**Базовая часть**	**39**
2	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
3	Легкоатлетические упражнения	11
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	8

5	Гимнастика с элементами акробатики	9
6	Лыжная подготовка	11
7	**Вариативная часть**	**29**
8	Подвижные игры с элементами спортивных игр	23
9	Гимнастика с элементами акробатики	6
	ВСЕГО	**68**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс
Общее количество часов – 68 часов (2 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)по теме	Дата проведения			
			Плановые сроки прохождения		Фактические сроки прохождения	
Легкая атлетика -12 часов			7б		7б	
1 (1)	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. История легкой атлетики. Олимпийское движение в (СССР). Бег с ускорением от 30 до 50 м. Высокий старт от 15 до 30 м.	**Знать** требования инструкций. Устный опрос.	4.09			
2 (2)	Выдающиеся достижения выдающихся спортсменов на Олимпийских играх. Скоростной бег до 50 м.	**Уметь** правильно выполнять основные движения в беге.	6			
3 (3)	Физическое развитие человека. Скоростной бег до 50 м.	**Уметь** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью.	11			
4 (4)	Бег на результат 60 м.	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	13			
5 (5)	Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе до	**Уметь** бегать в равномерном темпе; чередовать	18			

	15 мин.	ходьбу с бегом.				
6 (6)	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	**Уметь** бегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом.	20			
7 (7)	Бег на 1200м. Концепция честного спорта.	**Уметь** бегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом.	25			
8 (8)	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	**Уметь** правильно выполнять движения в прыжках.	27			
9 (9)	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	**Уметь** правильно выполнять движения в прыжках.	2.10			
10 (10)	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	**Уметь** демонстрировать технику метания мяча	4			
11 (11)	Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние.	**Уметь** демонстрировать технику метания мяча	9			
12 (12)	Бросок набивного мяча (до 3кг) из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места.	**Уметь** демонстрировать технику метания мяча	11			
Спортивные игры (волейбол)-9 часов						
13 (1)	Основные правила игры волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на	**Уметь** выполнять различные варианты ловли мяча.	16			

	месте.					
14 (2)	Основные приёмы игры волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	**Уметь** выполнять перемещения.	18			
15 (3)	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:1, 3:1, 2:2,3:2,3:3). Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча.	**Уметь** демонстрировать технику челночного бега.	23			
16 (4)	Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метаниями. Прыжки в заданном ритме. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3х3.	**Уметь** Корректировать движение при ловле и передаче мяча	25			
17 (5)	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	**Уметь** Корректировать движение при ловле и передаче мяча	6.11			
18 (6)	Основные приёмы игры волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча.	8			
19 (7)	Комбинации из освоенных элементов техники	**Уметь** выполнять различные	13			

	перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения3:1,3:3,2:1с атакой и без. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.	варианты передачи мяча.				
20 (8)	Техника приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	**Уметь** передавать и принимать мяч в различных направлениях	15			
21 (9)	Игры с элементами волейбола. Подтягивания.	**Уметь** передавать и принимать мяч в различных направлениях	20			
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ –14 часа						
22 (1)	Техника безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. История гимнастики. Строевые команды, пройденные в предыдущих классах. Строевой шаг.	**Знать** и **выполнять** правила поведения во время проведения уроков по гимнастике.	22			
23 (2)	Росто-весовые показатели. Основная гимнастика. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.	**Уметь** показывать изученные элементарные акробатические упражнения.	27			
24 (3)	Правильная и неправильная осанка. Спортивная гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Контроль	Корректировка техники выполнения упражнений	29			
25 (4)	Сочетание различных положений рук, ног,	Корректировка техники	4.12			

	туловища.	выполнения упражнений.				
26 (5)	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.		6			
27 (6)	Простые связки упражнений общеразвивающей направленности.	Корректировка техники выполнения упражнений	11			
28 (7)	Техника выполнения висов.	**Уметь** демонстрировать технику акробатических упражнений.	13			
29 (8)	Опорные прыжки.		18			
30 (9)	Два кувырка вперёд слитно. Акробатическая связка.	**Уметь** демонстрировать технику акробатических упражнений.	20			
31 (10)	«Мост» из положения стоя с помощью.		25			
32 (11)	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатическая связка из 4-6 элементов.	**Уметь** показать изученные элементарные акробатические упражнения.	27			
33 (12)	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.		15.01			

34 (13)	Лазанья по гимнастической лестнице. Акробатическая связка из 4-6 элементов.	Корректировка техники выполнения упражнений.	17			
35 (14)	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов. Показательные выступления.	**Уметь** показать изученные элементарные акробатические упражнения.	22			
Лыжная подготовка (лыжные гонки)-16 (часов)						
36 (1)	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Слагаемые здорового образа жизни. История лыжного спорта. Одновременный двухшажный ход.	**Уметь** выполнять команды : «Лыжи снять», «Очистить от снега», «Лыжи скрепить».	24			
37 (2)	Режим дня. Утренняя гимнастика. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Одновременный двухшажный ход.	**Уметь** выполнять торможение плугом.	29			
38 (3)	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Основные правила соревнований по лыжным гонкам. Попеременный двухшажный ход без палок.	**Уметь** продвигать ся по дистанции.	31			
39 (4)	Субъективные и объективные показатели самочувствия. Одновременный бесшажный ход.	Корректировка техники продвижения на лыжах	5.02			

40 (5)	Значения занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Одновременный бесшажный ход.	Корректировка техники продвижения на лыжах	7			
41 (6)	Применение лыжных мазей. Подъём «полуёлочкой».	Корректировка техники продвижения на лыжах	12			
42 (7)	Длительное катание до 2 км по равнинной местности.	**Уметь** выполнять подъём полуёлочкой.	14			
43 (8)	Торможение «упором». Прохождение дистанции до 1 км по пересеченной местности.	**Уметь** выполнять спуски изученными способами.	19			
44 (9)	Торможение ««упором». Прохождение дистанции до 2 км по пересеченной местности.	**Уметь** выполнять спуски изученными способами.	21			
45 (10)	Правила интенсивной разминки перед прохождением дистанции на результат. Прохождение дистанции 1 км на результат.	**Уметь** продвигать ся по дистанции.	26			
46 (11)	Повороты переступанием. Встречная эстафета с этапами 60-80 м. Контроль	**Уметь** продвигать ся по дистанции.	28			
47 (12)	Прохождение дистанции до 1,5 км по пересеченной местности. Разминочные упражнения с палками на месте. Игра «Самокат».	**Уметь** продвигать ся по дистанции.	4.03			

48 (13)	Прохождение дистанции до 1,5 км по пересеченной местности на результат.	**Уметь** продвигаться по дистанции.	6			
49 (14)	Прохождение дистанции до 2,5 км по пересеченной местности. Игра «Эстафета с передачей палок»	**Уметь** продвигаться по дистанции.	11			
50 (15)	Прохождение дистанции до 3 км по пересеченной местности. Разминочные упражнения с палками на месте. Игра «Подъем по одному».	**Уметь** продвигаться по дистанции.	13			
51 (16)	Прохождение дистанции до 3 км по пересеченной местности. Игра «Остановка рывком»	**Уметь** продвигаться по дистанции.	18			
52 (1)	Техника безопасности на уроках игры баскетбол. История баскетбола. Стойки игрока.	**Уметь** владеть мячом.	20			
53 (2)	Основные правила игры баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Повороты без мяча и с мячом.Дриблинг.	**Осваивать** технику ловли и передачи мяча.	1.04			
54 (3)	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Основные приемы игры баскетбол. Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойках.	**Уметь** выполнять перемещения.	3			

55 (4)	Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Броски мяча с места и в движении без сопротивления соперника Двухшажный бросок мяча.	**Уметь** выполнять различные варианты перемещения.	8			
56 (5)	Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Комбинация из освоенных элементов.Эстафеты.	**Уметь** выполнять различные варианты перемещения.	10			
57 (6)	Верхняя и нижняя передачи. Двухочковый бросок.	**Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности.	15			
58 (7)	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча сниз Трехочковый бросок. Игра в баскетбол.	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	17			
59 (1)	Техника безопасности на уроках игры гандбол. История гандбола. Основные правила игры. Перемещения в стойке игрока. Игра «Отдай мяч и выйди».	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	22			
60 (2)	Основные приёмы игры в гандбол. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника.	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	24			
61 (3)	Ведение мяча по прямой, с изменением направления	**Уметь** общаться и взаимодействоват	29			

	движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	ь в игровой деятельности.				
62 (4)	Вырывание и выбивание мяча. Блокировка броска. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Игра в гандбол по упрощенным правилам.	**Уметь** демонстрировать технику передачи мяча.	6.05			
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА –8 часов						
63 (1)	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	**Уметь** отвечать на вопросы.	8			
64 (2)	Кросс до 15 минут. Эстафеты.	**Уметь** демонстрировать технику бега.	13			
65 (3)	Бег с препятствиями и на местности.	**Уметь** демонстрировать технику бега.	15			
66 (4)	Здоровье и здоровый образ жизни. Прыжки и многоскоки.		20			
67 (7)	Эстафеты. Старты из различных исходных положений.	**Уметь** демонстрировать технику бега.	22			
68 (8)	Вредные привычки. Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты. Итоги учебного	**Развивать** физические качества.	27			

	года.					

Учебно-методическое обеспечение

- Лях В.И.,
Зданевич А.А. «Комплексная программа физичес-кого воспитания уча-щихся 1-11 классов» Программы общеоб-разовательных уч-реждений. – Москва: «Просвещение», 2010
- Физическая культура: учеб. для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского.– М.: «Просвещение», 2006

- Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А.Копылов и др.; под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. – М.: «Просвещение», 2001
Физическая культура. Научно-методический журнал. – Москва, 2004-2006
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований, походов. – Москва: «Издательство НЦ ЭНАС», 2003 Физическая культура. Научно-методический журнал. – Москва, 2004-2

Учебно-методическое обеспечение

1. Комплексная программа по физической культуре, для учащихся 1-4 класс Лях, (М., Просвещение, 2011г.)
2. В.И. Лях. Физическая культура, учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. (М., Просвещение, 2011г.)
3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры. (М., Владос, 2002г.)
4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Упражнения и игры с мячами. (М., НЦЭНАС, 2002г.)
5. Рабочая программа. Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич (Волгоград; Учитель, 2012г)
6. Поурочные разработки по физкультуре «Игровой подход 4 класс». В.И. Ковалько. (М;. «ВАКО», 2010г)
7. «Я иду на урок. Физическая культура 1-6 классы». (М; «Первое сентября», 2008г)
8. Система работы с учащимися специальных медицинских групп. А.Н. Каннов, И.Ю. Шалаева. (Волгоград: «Учитель», 2009г)
9. Зимние подвижные игры 1-4 классы. А.Ю. Патрикеев. (М; «ВАКО», 2009г)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО

№ 1 от «29» 08 2018 г.

_____ Н.Н. Немирович

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

29.08.19 _____ Н.П. Ширяева

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6»
г. Сергиев Посад

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №6»
_____ И.А. Самаркина
«29» 08 2019 г.

Рабочая программа

по Физическая культура
(базовое обучение)
8 "А" класс

Составитель: учитель физической культуры высшей квалификационной категории Перепелова Елена Павловна

2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса физической культуры для 8 класса составлена на основе:

- Федерального образовательного стандарта основного(приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования»(в действующей редакции от 9.12.2014 г. №2) ;

- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №6»;

- Учебного плана МБОУ СОШ №6 на 2019-2010 учебный год;

- программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2011)

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

Предметные результаты:

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, вычислить исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывал, его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со

- своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени гола и погодных условий:
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского Движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой па укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничестве с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- *владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;*
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- работать в группе;

Регулятивные УУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- рационально организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- оценивать правильность выполнения действий;
- ориентироваться в системе познавательных ценностей: оценивать информацию о здоровом образе жизни, получаемую из разных источников
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- использовать показатели физической нагрузки в организации и проведении самостоятельных форм занятий; - выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к урокам по физической культуре;

Личностные результаты

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- планировать режим дня;
- обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений разными способами;

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой;
- максимально проявлять физ.качества;

Содержание учебного предмета

Основы знаний по физической культуре.

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

Социально-психологические основы.

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

Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

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

Гимнастика с элементами акробатики.

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

Легкоатлетические упражнения.

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

Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	**Базовая часть**	**39**
2	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
3	Легкоатлетические упражнения	11
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	8

5	Гимнастика с элементами акробатики	9
6	Лыжная подготовка	11
7	**Вариативная часть**	**29**
8	Подвижные игры с элементами спортивных игр	23
9	Гимнастика с элементами акробатики	6
	ВСЕГО	**68**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс
Общее количество часов – 68 часов (2 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)по теме	Дата проведения					
			Плановые сроки прохождения			Фактические сроки прохождения		
Легкая атлетика -12 часов			8а			8а		
1 (1)	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. История легкой атлетики. Олимпийское движение в (СССР). Бег с ускорением от 30 до 50 м. Высокий старт от 15 до 30 м.	**Знать** требования инструкций. Устный опрос.	4.09					
2 (2)	Выдающиеся достижения выдающихся спортсменов на Олимпийских играх. Скоростной бег до 50 м.	**Уметь** правильно выполнять основные движения в беге.	5					
3 (3)	Физическое развитие человека. Скоростной бег до 50 м.	**Уметь** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью.	11					
4 (4)	Бег на результат 60 м.	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	12					
5 (5)	Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе до	**Уметь** бегать в равномерном	18					

	15 мин.	темпе; чередовать ходьбу с бегом.						
6 (6)	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	**Уметь** бегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом.	19					
7 (7)	Бег на 1200м. Концепция честного спорта.	**Уметь** бегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом.	25					
8 (8)	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	**Уметь** правильно выполнять движения в прыжках.	26					
9 (9)	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	**Уметь** правильно выполнять движения в прыжках.	2.10					
10 (10)	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	**Уметь** демонстрировать технику метания мяча	3					
11 (11)	Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние.	**Уметь** демонстрировать технику метания мяча	9					
12 (12)	Бросок набивного мяча (до 3кг) из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места.	**Уметь** демонстрировать технику метания мяча	10					
Спортивные игры (волейбол)-9 часов								
13 (1)	Основные правила игры волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча	**Уметь** выполнять различные варианты ловли мяча.	16					

	сверху двумя руками на месте.							
14 (2)	Основные приёмы игры волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	**Уметь** выполнять перемещения.	17					
15 (3)	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:1, 3:1, 2:2,3:2,3:3). Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча.	**Уметь** демонстрировать технику челночного бега.	23					
16 (4)	Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метаниями. Прыжки в заданном ритме. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3х3.	**Уметь** Корректировать движение при ловле и передаче мяча	24					
17 (5)	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	**Уметь** Корректировать движение при ловле и передаче мяча	6.11					
18 (6)	Основные приёмы игры волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча.	7					

19 (7)	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения3:1,3:3,2:1с атакой и без. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча.	13					
20 (8)	Техника приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	**Уметь** передавать и принимать мяч в различных направлениях	14					
21 (9)	Игры с элементами волейбола. Подтягивания.	**Уметь** передавать и принимать мяч в различных направлениях	20					
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ –14 часа								
22 (1)	Техника безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. История гимнастики. Строевые команды, пройденные в предыдущих классах. Строевой шаг.	**Знать** и **выполнять** правила поведения во время проведения уроков по гимнастике.	21					
23 (2)	Росто-весовые показатели. Основная гимнастика. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.	**Уметь** показывать изученные элементарные акробатические упражнения.	27					
24 (3)	Правильная и неправильная осанка. Спортивная гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Контроль	Корректировка техники выполнения упражнений	28					

25 (4)	Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	Корректировка техники выполнения упражнений.	4.12					
26 (5)	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.		5					
27 (6)	Простые связки упражнений общеразвивающей направленности.	Корректировка техники выполнения упражнений	11					
28 (7)	Техника выполнения висов.	**Уметь** демонстрировать технику акробатических упражнений.	12					
29 (8)	Опорные прыжки.		18					
30 (9)	Два кувырка вперёд слитно. Акробатическая связка.	**Уметь** демонстрировать технику акробатических упражнений.	19					
31 (10)	«Мост» из положения стоя с помощью.		25					
32 (11)	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатическая связка из 4-6 элементов.	**Уметь** показать изученные элементарные акробатические упражнения.	26					
33 (12)	Эстафеты и игры с использованием		15.01					

	гимнастических упражнений и инвентаря.							
34 (13)	Лазанья по гимнастической лестнице. Акробатическая связка из 4-6 элементов.	Корректировка техники выполнения упражнений.	16					
35 (14)	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов. Показательные выступления.	**Уметь** показать изученные элементарные акробатические упражнения.	22					
Лыжная подготовка (лыжные гонки)-16 (часов)								
36 (1)	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Слагаемые здорового образа жизни. История лыжного спорта. Одновременный двухшажный ход.	**Уметь** выполнять команды : «Лыжи снять», «Очистить от снега», «Лыжи скрепить».	23					
37 (2)	Режим дня. Утренняя гимнастика. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Одновременный двухшажный ход.	**Уметь** выполнять торможение плугом.	29					
38 (3)	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Основные правила соревнований по лыжным гонкам. Попеременный двухшажный ход без палок.	**Уметь** продвигаться по дистанции.	30					
39 (4)	Субъективные и объективные показатели	Корректировка техники	5.02					

	самочувствия. Одновременный бесшажный ход.	продвижения на лыжах						
40 (5)	Значения занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Одновременный бесшажный ход.	Корректировка техники продвижения на лыжах	6					
41 (6)	Применение лыжных мазей. Подъём «полуёлочкой».	Корректировка техники продвижения на лыжах	12					
42 (7)	Длительное катание до 2 км по равнинной местности.	**Уметь** выполнять подъём полуёлочкой.	13					
43 (8)	Торможение «упором». Прохождение дистанции до 1 км по пересеченной местности.	**Уметь** выполнять спуски изученными способами.	19					
44 (9)	Торможение ««упором». Прохождение дистанции до 2 км по пересеченной местности.	**Уметь** выполнять спуски изученными способами.	20					
45 (10)	Правила интенсивной разминки перед прохождением дистанции на результат. Прохождение дистанции 1 км на результат.	**Уметь** продвигаться по дистанции.	26					
46 (11)	Повороты переступанием. Встречная эстафета с этапами 60-80 м. Контроль	**Уметь** продвигаться по дистанции.	27					
47 (12)	Прохождение дистанции до 1,5 км по пересеченной местности. Разминочные	**Уметь** продвигаться по дистанции.	4.03					

	упражнения с палками на месте. Игра «Самокат».					
48 (13)	Прохождение дистанции до 1,5 км по пересеченной местности на результат.	**Уметь** продвигаться по дистанции.	5			
49 (14)	Прохождение дистанции до 2,5 км по пересеченной местности. Игра «Эстафета с передачей палок»	**Уметь** продвигаться по дистанции.	11			
50 (15)	Прохождение дистанции до 3 км по пересеченной местности. Разминочные упражнения с палками на месте. Игра «Подъем по одному».	**Уметь** продвигаться по дистанции.	12			
51 (16)	Прохождение дистанции до 3 км по пересеченной местности. Игра «Остановка рывком»	**Уметь** продвигаться по дистанции.	18			
52 (1)	Техника безопасности на уроках игры баскетбол. История баскетбола. Стойки игрока.	**Уметь** владеть мячом.	19			
53 (2)	Основные правила игры баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Повороты без мяча и с мячом.Дриблинг.	**Осваивать** технику ловли и передачи мяча.	1.04			
54 (3)	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Основные приемы игры	**Уметь** выполнять перемещения.	2			

	баскетбол. Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойках.					
55 (4)	Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Броски мяча с места и в движении без сопротивления соперника Двухшажный бросок мяча.	**Уметь** выполнять различные варианты перемещения.	8			
56 (5)	Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Комбинация из освоенных элементов.Эстафеты.	**Уметь** выполнять различные варианты перемещения.	9			
57 (6)	Верхняя и нижняя передачи. Двухочковый бросок.	**Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности.	15			
58 (7)	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча сниз Трехочковый бросок. Игра в баскетбол.	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	16			
59 (1)	Техника безопасности на уроках игры гандбол. История гандбола. Основные правила игры. Перемещения в стойке игрока. Игра «Отдай мяч и выйди».	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	22			
60 (2)	Основные приёмы игры в гандбол. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	23			

	сопротивления защитника.					
61 (3)	Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	**Уметь** общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	29			
62 (4)	Вырывание и выбивание мяча. Блокировка броска. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Игра в гандбол по упрощенным правилам.	**Уметь** демонстрировать технику передачи мяча.	30			
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА –8 часов						
63 (1)	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	**Уметь** отвечать на вопросы.	6.05			
64 (2)	Кросс до 15 минут. Эстафеты.	**Уметь** демонстрировать технику бега.	7			
65 (3)	Бег с препятствиями и на местности.	**Уметь** демонстрировать технику бега.	13			
66 (4)	Здоровье и здоровый образ жизни. Прыжки и многоскоки.		14			
67 (7)	Эстафеты. Старты из различных исходных положений.	**Уметь** демонстрировать технику бега.	20			
68	Вредные привычки.	**Развивать**	21			

(8)	Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты. Итоги учебного года.	физические качества.				

Учебно-методическое обеспечение

- Лях В.И.,
Зданевич А.А. «Комплексная программа физичес-кого воспитания уча-щихся 1-11 классов» Программы общеоб-разовательных уч-реждений. – Москва: «Просвещение», 2010
- Физическая культура: учеб. для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского.– М.: «Просвещение», 2006

- Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А.Копылов и др.; под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. – М.: «Просвещение», 2001
Физическая культура. Научно-методический журнал. – Москва, 2004-2006
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований, походов. – Москва: «Издательство НЦ ЭНАС», 2003 Физическая культура. Научно-методический журнал. – Москва, 2004-2

Учебно-методическое обеспечение

1. Комплексная программа по физической культуре, для учащихся 1-4 класс Лях, (М., Просвещение, 2011г.)
2. В.И. Лях. Физическая культура, учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. (М., Просвещение, 2011г.)
3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры. (М., Владос, 2002г.)
4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Упражнения и игры с мячами. (М., НЦЭНАС, 2002г.)
5. Рабочая программа. Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич (Волгоград; Учитель, 2012г)
6. Поурочные разработки по физкультуре «Игровой подход 4 класс». В.И. Ковалько. (М;. «ВАКО», 2010г)
7. «Я иду на урок. Физическая культура 1-6 классы». (М; «Первое сентября», 2008г)
8. Система работы с учащимися специальных медицинских групп. А.Н. Каннов, И.Ю. Шалаева. (Волгоград: «Учитель», 2009г)
9. Зимние подвижные игры 1-4 классы. А.Ю. Патрикеев. (М; «ВАКО», 2009г)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО

№ 1 от «29» 08 2018 г.

_____ Н.Н. Немирович

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

29.08.19 _____ Н.П. Ширяева

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6»
г. Сергиев Посад

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №6»
_____ И.А. Самаркина
«29» 08 2019 г.

Рабочая программа

по Физическая культура
(базовое учение)
8 „Б" **класс**

Составитель: учитель физической культуры
высшей квалификац. категории
Перепетова Елена Павловна

2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса физической культуры для 8 класса составлена на основе:

- Федерального образовательного стандарта основного(приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования»(в действующей редакции от 9.12.2014 г. №2) ;

- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №6»;

- Учебного плана МБОУ СОШ №6 на 2019-2010 учебный год;

- программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2011)

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Предметные результаты:

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, вычислить исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывал, его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со

- своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени гола и погодных условий:
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского Движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой па укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничестве с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- *владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;*
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- работать в группе;

Регулятивные УУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- рационально организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- оценивать правильность выполнения действий;
- ориентироваться в системе познавательных ценностей: оценивать информацию о здоровом образе жизни, получаемую из разных источников
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- использовать показатели физической нагрузки в организации и проведении самостоятельных форм занятий; - выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к урокам по физической культуре;

Личностные результаты

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- планировать режим дня;
- обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений разными способами;
- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой;
- максимально проявлять физ.качества;

Содержание учебного предмета

Основы знаний по физической культуре.

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

Социально-психологические основы.

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

Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные)*. Солнечные ванны *(правила, дозировка)*.

Подвижные игры.

Волейбол

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

Баскетбол

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

Гимнастика с элементами акробатики.

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

Легкоатлетические упражнения.

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

Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	**Базовая часть**	**39**
2	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
3	Легкоатлетические упражнения	11
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	8
5	Гимнастика с элементами акробатики	9

6	Лыжная подготовка	11
7	**Вариативная часть**	**29**
8	Подвижные игры с элементами спортивных игр	23
9	Гимнастика с элементами акробатики	6
	ВСЕГО	**68**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс
Общее количество часов – 68 часов (2 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)по теме	Дата проведения					
			Плановые сроки прохождения			Фактические сроки прохождения		
Легкая атлетика -12 часов			8б			8б		
1 (1)	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. История легкой атлетики. Олимпийское движение в (СССР). Бег с ускорением от 30 до 50 м. Высокий старт от 15 до 30 м.	**Знать** требования инструкций. Устный опрос.	2.09					
2 (2)	Выдающиеся достижения выдающихся спортсменов на Олимпийских играх. Скоростной бег до 50 м.	**Уметь** правильно выполнять основные движения в беге.	4					
3 (3)	Физическое развитие человека. Скоростной бег до 50 м.	**Уметь** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью.	9					
4 (4)	Бег на результат 60 м.	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	11					
5 (5)	Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе до	**Уметь** бегать в равномерном	16					

	15 мин.	темпе; чередовать ходьбу с бегом.						
6 (6)	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	**Уметь** бегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом.	18					
7 (7)	Бег на 1200м. Концепция честного спорта.	**Уметь** бегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом.	23					
8 (8)	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	**Уметь** правильно выполнять движения в прыжках.	25					
9 (9)	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	**Уметь** правильно выполнять движения в прыжках.	30					
10 (10)	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	**Уметь** демонстрировать технику метания мяча	2.10					
11 (11)	Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние.	**Уметь** демонстрировать технику метания мяча	7					
12 (12)	Бросок набивного мяча (до 3кг) из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места.	**Уметь** демонстрировать технику метания мяча	9					
Спортивные игры (волейбол)-9 часов								
13 (1)	Основные правила игры волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча	**Уметь** выполнять различные варианты ловли мяча.	14					

	сверху двумя руками на месте.							
14 (2)	Основные приёмы игры волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	**Уметь** выполнять перемещения.	16					
15 (3)	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:1, 3:1, 2:2,3:2,3:3). Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча.	**Уметь** демонстрировать технику челночного бега.	21					
16 (4)	Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метаниями. Прыжки в заданном ритме. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3х3.	**Уметь** Корректировать движение при ловле и передаче мяча	23					
17 (5)	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	**Уметь** Корректировать движение при ловле и передаче мяча	6.11					
18 (6)	Основные приёмы игры волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча.	11					

19 (7)	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения3:1,3:3,2:1с атакой и без. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча.	13					
20 (8)	Техника приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	**Уметь** передавать и принимать мяч в различных направлениях	18					
21 (9)	Игры с элементами волейбола. Подтягивания.	**Уметь** передавать и принимать мяч в различных направлениях	20					
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ –14 часа								
22 (1)	Техника безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. История гимнастики. Строевые команды, пройденные в предыдущих классах. Строевой шаг.	**Знать** и **выполнять** правила поведения во время проведения уроков по гимнастике.	25					
23 (2)	Росто-весовые показатели. Основная гимнастика. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.	**Уметь** показывать изученные элементарные акробатические упражнения.	27					
24 (3)	Правильная и неправильная осанка. Спортивная гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Контроль	Корректировка техники выполнения упражнений	2.12					

25 (4)	Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	Корректировка техники выполнения упражнений.	4					
26 (5)	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.		9					
27 (6)	Простые связки упражнений общеразвивающей направленности.	Корректировка техники выполнения упражнений	11					
28 (7)	Техника выполнения висов.	**Уметь** демонстрировать технику акробатических упражнений.	16					
29 (8)	Опорные прыжки.		18					
30 (9)	Два кувырка вперёд слитно. Акробатическая связка.	**Уметь** демонстрировать технику акробатических упражнений.	23					
31 (10)	«Мост» из положения стоя с помощью.		25					
32 (11)	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатическая связка из 4-6 элементов.	**Уметь** показать изученные элементарные акробатические упражнения.	13.01					
33 (12)	Эстафеты и игры с использованием		15					

	гимнастических упражнений и инвентаря.							
34 (13)	Лазанья по гимнастической лестнице. Акробатическая связка из 4-6 элементов.	Корректировка техники выполнения упражнений.	20					
35 (14)	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов. Показательные выступления.	**Уметь** показать изученные элементарные акробатические упражнения.	22					
Лыжная подготовка (лыжные гонки)-16 (часов)								
36 (1)	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Слагаемые здорового образа жизни. История лыжного спорта. Одновременный двухшажный ход.	**Уметь** выполнять команды : «Лыжи снять», «Очистить от снега», «Лыжи скрепить».	27					
37 (2)	Режим дня. Утренняя гимнастика. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Одновременный двухшажный ход.	**Уметь** выполнять торможение плугом.	29					
38 (3)	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Основные правила соревнований по лыжным гонкам. Попеременный двухшажный ход без палок.	**Уметь** продвигаться по дистанции.	3.02					
39 (4)	Субъективные и объективные показатели	Корректировка техники	5					

	самочувствия. Одновременный бесшажный ход.	продвижения на лыжах						
40 (5)	Значения занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Одновременный бесшажный ход.	Корректировка техники продвижения на лыжах	10					
41 (6)	Применение лыжных мазей. Подъём «полуёлочкой».	Корректировка техники продвижения на лыжах	12					
42 (7)	Длительное катание до 2 км по равнинной местности.	**Уметь** выполнять подъём полуёлочкой.	17					
43 (8)	Торможение «упором». Прохождение дистанции до 1 км по пересеченной местности.	**Уметь** выполнять спуски изученными способами.	19					
44 (9)	Торможение ««упором». Прохождение дистанции до 2 км по пересеченной местности.	**Уметь** выполнять спуски изученными способами.	24					
45 (10)	Правила интенсивной разминки перед прохождением дистанции на результат. Прохождение дистанции 1 км на результат.	**Уметь** продвигаться по дистанции.	26					
46 (11)	Повороты переступанием. Встречная эстафета с этапами 60-80 м. Контроль	**Уметь** продвигаться по дистанции.	2.03					
47 (12)	Прохождение дистанции до 1,5 км по пересеченной местности. Разминочные	**Уметь** продвигаться по дистанции.	4					

	упражнения с палками на месте. Игра «Самокат».					
48 (13)	Прохождение дистанции до 1,5 км по пересеченной местности на результат.	**Уметь** продвигаться по дистанции.	9			
49 (14)	Прохождение дистанции до 2,5 км по пересеченной местности. Игра «Эстафета с передачей палок»	**Уметь** продвигаться по дистанции.	11			
50 (15)	Прохождение дистанции до 3 км по пересеченной местности. Разминочные упражнения с палками на месте. Игра «Подъем по одному».	**Уметь** продвигаться по дистанции.	16			
51 (16)	Прохождение дистанции до 3 км по пересеченной местности. Игра «Остановка рывком»	**Уметь** продвигаться по дистанции.	18			
52 (1)	Техника безопасности на уроках игры баскетбол. История баскетбола. Стойки игрока.	**Уметь** владеть мячом.	1.04			
53 (2)	Основные правила игры баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Повороты без мяча и с мячом.Дриблинг.	**Осваивать** технику ловли и передачи мяча.	6			
54 (3)	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Основные приемы игры	**Уметь** выполнять перемещения.	8			

	баскетбол. Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойках.					
55 (4)	Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Броски мяча с места и в движении без сопротивления соперника Двухшажный бросок мяча.	**Уметь** выполнять различные варианты перемещения.	13			
56 (5)	Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Комбинация из освоенных элементов.Эстафеты.	**Уметь** выполнять различные варианты перемещения.	15			
57 (6)	Верхняя и нижняя передачи. Двухочковый бросок.	**Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности.	20			
58 (7)	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча сниз Трехочковый бросок. Игра в баскетбол.	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	22			
59 (1)	Техника безопасности на уроках игры гандбол. История гандбола. Основные правила игры. Перемещения в стойке игрока. Игра «Отдай мяч и выйди».	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	27			
60 (2)	Основные приёмы игры в гандбол. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	29			

	сопротивления защитника.					
61 (3)	Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	**Уметь** общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	4.05			
62 (4)	Вырывание и выбивание мяча. Блокировка броска. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Игра в гандбол по упрощенным правилам.	**Уметь** демонстрировать технику передачи мяча.	6			
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА –8 часов						
63 (1)	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	**Уметь** отвечать на вопросы.	11			
64 (2)	Кросс до 15 минут. Эстафеты.	**Уметь** демонстрировать технику бега.	13			
65 (3)	Бег с препятствиями и на местности.	**Уметь** демонстрировать технику бега.	18			
66 (4)	Здоровье и здоровый образ жизни. Прыжки и многоскоки.		20			
67 (7)	Эстафеты. Старты из различных исходных положений.	**Уметь** демонстрировать технику бега.	25			
68	Вредные привычки.	**Развивать**	27			

(8)	Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты. Итоги учебного года.	физические качества.				

Учебно-методическое обеспечени

- Лях В.И.,
Зданевич А.А. «Комплексная программа физичес-кого воспитания уча-щихся 1-11 классов» Программы общеоб-разовательных уч-реждений. – Москва: «Просвещение», 2010
- Физическая культура: учеб. для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского.– М.: «Просвещение», 2006

- Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А.Копылов и др.; под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. – М.: «Просвещение», 2001
Физическая культура. Научно-методический журнал. – Москва, 2004-2006
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований, походов. – Москва: «Издательство НЦ ЭНАС», 2003 Физическая культура. Научно-методический журнал. – Москва, 2004-2

Учебно-методическое обеспечение

1. Комплексная программа по физической культуре, для учащихся 1-4 класс Лях, (М., Просвещение, 2011г.)
2. В.И. Лях. Физическая культура, учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. (М., Просвещение, 2011г.)
3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры. (М., Владос, 2002г.)
4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Упражнения и игры с мячами. (М., НЦЭНАС, 2002г.)
5. Рабочая программа. Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич (Волгоград; Учитель, 2012г)
6. Поурочные разработки по физкультуре «Игровой подход 4 класс». В.И. Ковалько. (М;. «ВАКО», 2010г)
7. «Я иду на урок. Физическая культура 1-6 классы». (М; «Первое сентября», 2008г)
8. Система работы с учащимися специальных медицинских групп. А.Н. Каннов, И.Ю. Шалаева. (Волгоград: «Учитель», 2009г)
9. Зимние подвижные игры 1-4 классы. А.Ю. Патрикеев. (М; «ВАКО», 2009г)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО

№ 1 от «29» 08 2019 г.

_____ Н.Н. Немирович

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

29.08.19 _____ Н.П. Ширяева

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6»
г. Сергиев Посад

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №6»
_____ И.А. Самаркина
«29» 08 2019 г.

Рабочая программа

по Физическая культура
(баз[illegible] обучение)
8 "В" **класс**

Составитель: учитель физической культуры высшей квалификационной категории Перепетова Елена Павловна

2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса физической культуры для 8 класса составлена на основе:

- Федерального образовательного стандарта основного(приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования»(в действующей редакции от 9.12.2014 г. №2) ;

- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №6»;

- Учебного плана МБОУ СОШ №6 на 2019-2010 учебный год;

- программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2011)

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Предметные результаты:

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, вычислить исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывал, его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со

- своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени гола и погодных условий:
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского Движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой па укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничестве с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- *владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;*
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- работать в группе;

Регулятивные УУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- рационально организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- оценивать правильность выполнения действий;
- ориентироваться в системе познавательных ценностей: оценивать информацию о здоровом образе жизни, получаемую из разных источников
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- использовать показатели физической нагрузки в организации и проведении самостоятельных форм занятий; - выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к урокам по физической культуре;

Личностные результаты

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- планировать режим дня;
- обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений разными способами;

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой;
- максимально проявлять физ.качества;

Содержание учебного предмета

Основы знаний по физической культуре.

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

Социально-психологические основы.

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

Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные)*. Солнечные ванны *(правила, дозировка)*.

Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

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

Гимнастика с элементами акробатики.

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

Легкоатлетические упражнения.

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

Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	**Базовая часть**	**39**
2	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
3	Легкоатлетические упражнения	11
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	8

5	Гимнастика с элементами акробатики	9
6	Лыжная подготовка	11
7	**Вариативная часть**	**29**
8	Подвижные игры с элементами спортивных игр	23
9	Гимнастика с элементами акробатики	6
	ВСЕГО	**68**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс
Общее количество часов – 68 часов (2 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)по теме	Дата проведения					
			Плановые сроки прохождения			Фактические сроки прохождения		
Легкая атлетика -12 часов			8в			8в		
1 (1)	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. История легкой атлетики. Олимпийское движение в (СССР). Бег с ускорением от 30 до 50 м. Высокий старт от 15 до 30 м.	**Знать** требования инструкций. Устный опрос.	4.09					
2 (2)	Выдающиеся достижения выдающихся спортсменов на Олимпийских играх. Скоростной бег до 50 м.	**Уметь** правильно выполнять основные движения в беге.	5					
3 (3)	Физическое развитие человека. Скоростной бег до 50 м.	**Уметь** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью.	11					
4 (4)	Бег на результат 60 м.	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	12					
5 (5)	Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе до	**Уметь** бегать в равномерном	18					

	15 мин.	темпе; чередовать ходьбу с бегом.						
6 (6)	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	**Уметь** бегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом.	19					
7 (7)	Бег на 1200м. Концепция честного спорта.	**Уметь** бегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом.	25					
8 (8)	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	**Уметь** правильно выполнять движения в прыжках.	26					
9 (9)	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	**Уметь** правильно выполнять движения в прыжках.	2.10					
10 (10)	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	**Уметь** демонстрировать технику метания мяча	3					
11 (11)	Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние.	**Уметь** демонстрировать технику метания мяча	9					
12 (12)	Бросок набивного мяча (до 3кг) из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места.	**Уметь** демонстрировать технику метания мяча	10					
Спортивные игры (волейбол)-9 часов								
13 (1)	Основные правила игры волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча	**Уметь** выполнять различные варианты ловли мяча.	16					

	сверху двумя руками на месте.							
14 (2)	Основные приёмы игры волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	**Уметь** выполнять перемещения.	17					
15 (3)	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:1, 3:1, 2:2,3:2,3:3). Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча.	**Уметь** демонстрировать технику челночного бега.	23					
16 (4)	Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метаниями. Прыжки в заданном ритме. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3х3.	**Уметь** Корректировать движение при ловле и передаче мяча	24					
17 (5)	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	**Уметь** Корректировать движение при ловле и передаче мяча	6.11					
18 (6)	Основные приёмы игры волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча.	7					

19 (7)	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения3:1,3:3,2:1с атакой и без. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча.	13					
20 (8)	Техника приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	**Уметь** передавать и принимать мяч в различных направлениях	14					
21 (9)	Игры с элементами волейбола. Подтягивания.	**Уметь** передавать и принимать мяч в различных направлениях	20					
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ –14 часа								
22 (1)	Техника безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. История гимнастики. Строевые команды, пройденные в предыдущих классах. Строевой шаг.	**Знать** и **выполнять** правила поведения во время проведения уроков по гимнастике.	21					
23 (2)	Росто-весовые показатели. Основная гимнастика. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.	**Уметь** показывать изученные элементарные акробатические упражнения.	27					
24 (3)	Правильная и неправильная осанка. Спортивная гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Контроль	Корректировка техники выполнения упражнений	28					

25 (4)	Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	Корректировка техники выполнения упражнений.	4.12					
26 (5)	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.		5					
27 (6)	Простые связки упражнений общеразвивающей направленности.	Корректировка техники выполнения упражнений	11					
28 (7)	Техника выполнения висов.	**Уметь** демонстрировать технику акробатических упражнений.	12					
29 (8)	Опорные прыжки.		18					
30 (9)	Два кувырка вперёд слитно. Акробатическая связка.	**Уметь** демонстрировать технику акробатических упражнений.	19					
31 (10)	«Мост» из положения стоя с помощью.		25					
32 (11)	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатическая связка из 4-6 элементов.	**Уметь** показать изученные элементарные акробатические упражнения.	26					
33 (12)	Эстафеты и игры с использованием		15.01					

	гимнастических упражнений и инвентаря.							
34 (13)	Лазанья по гимнастической лестнице. Акробатическая связка из 4-6 элементов.	Корректировка техники выполнения упражнений.	16					
35 (14)	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов. Показательные выступления.	**Уметь** показать изученные элементарные акробатические упражнения.	22					
Лыжная подготовка (лыжные гонки)-16 (часов)								
36 (1)	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Слагаемые здорового образа жизни. История лыжного спорта. Одновременный двухшажный ход.	**Уметь** выполнять команды : «Лыжи снять», «Очистить от снега», «Лыжи скрепить».	23					
37 (2)	Режим дня. Утренняя гимнастика. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Одновременный двухшажный ход.	**Уметь** выполнять торможение плугом.	29					
38 (3)	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Основные правила соревнований по лыжным гонкам. Попеременный двухшажный ход без палок.	**Уметь** продвигаться по дистанции.	30					
39 (4)	Субъективные и объективные показатели	Корректировка техники	5.02					

	самочувствия. Одновременный бесшажный ход.	продвижения на лыжах						
40 (5)	Значения занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Одновременный бесшажный ход.	Корректировка техники продвижения на лыжах	6					
41 (6)	Применение лыжных мазей. Подъём «полуёлочкой».	Корректировка техники продвижения на лыжах	12					
42 (7)	Длительное катание до 2 км по равнинной местности.	**Уметь** выполнять подъём полуёлочкой.	13					
43 (8)	Торможение «упором». Прохождение дистанции до 1 км по пересеченной местности.	**Уметь** выполнять спуски изученными способами.	19					
44 (9)	Торможение ««упором». Прохождение дистанции до 2 км по пересеченной местности.	**Уметь** выполнять спуски изученными способами.	20					
45 (10)	Правила интенсивной разминки перед прохождением дистанции на результат. Прохождение дистанции 1 км на результат.	**Уметь** продвигаться по дистанции.	26					
46 (11)	Повороты переступанием. Встречная эстафета с этапами 60-80 м. Контроль	**Уметь** продвигаться по дистанции.	27					
47 (12)	Прохождение дистанции до 1,5 км по пересеченной местности. Разминочные	**Уметь** продвигаться по дистанции.	4.03					

	упражнения с палками на месте. Игра «Самокат».					
48 (13)	Прохождение дистанции до 1,5 км по пересеченной местности на результат.	**Уметь** продвигаться по дистанции.	5			
49 (14)	Прохождение дистанции до 2,5 км по пересеченной местности. Игра «Эстафета с передачей палок»	**Уметь** продвигаться по дистанции.	11			
50 (15)	Прохождение дистанции до 3 км по пересеченной местности. Разминочные упражнения с палками на месте. Игра «Подъем по одному».	**Уметь** продвигаться по дистанции.	12			
51 (16)	Прохождение дистанции до 3 км по пересеченной местности. Игра «Остановка рывком»	**Уметь** продвигаться по дистанции.	18			
52 (1)	Техника безопасности на уроках игры баскетбол. История баскетбола. Стойки игрока.	**Уметь** владеть мячом.	19			
53 (2)	Основные правила игры баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Повороты без мяча и с мячом.Дриблинг.	**Осваивать** технику ловли и передачи мяча.	1.04			
54 (3)	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Основные приемы игры	**Уметь** выполнять перемещения.	2			

	баскетбол. Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойках.					
55 (4)	Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Броски мяча с места и в движении без сопротивления соперника Двухшажный бросок мяча.	**Уметь** выполнять различные варианты перемещения.	8			
56 (5)	Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Комбинация из освоенных элементов.Эстафеты.	**Уметь** выполнять различные варианты перемещения.	9			
57 (6)	Верхняя и нижняя передачи. Двухочковый бросок.	**Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности.	15			
58 (7)	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча сниз Трехочковый бросок. Игра в баскетбол.	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	16			
59 (1)	Техника безопасности на уроках игры гандбол. История гандбола. Основные правила игры. Перемещения в стойке игрока. Игра «Отдай мяч и выйди».	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	22			
60 (2)	Основные приёмы игры в гандбол. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	23			

	сопротивления защитника.					
61 (3)	Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	**Уметь** общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	29			
62 (4)	Вырывание и выбивание мяча. Блокировка броска. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Игра в гандбол по упрощенным правилам.	**Уметь** демонстрировать технику передачи мяча.	30			
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА –8 часов						
63 (1)	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	**Уметь** отвечать на вопросы.	6.05			
64 (2)	Кросс до 15 минут. Эстафеты.	**Уметь** демонстрировать технику бега.	7			
65 (3)	Бег с препятствиями и на местности.	**Уметь** демонстрировать технику бега.	13			
66 (4)	Здоровье и здоровый образ жизни. Прыжки и многоскоки.		14			
67 (7)	Эстафеты. Старты из различных исходных положений.	**Уметь** демонстрировать технику бега.	20			
68	Вредные привычки.	**Развивать**	21			

(8)	Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты. Итоги учебного года.	физические качества.				

Учебно-методическое обеспечение

- Лях В.И.,
Зданевич А.А. «Комплексная программа физичес-кого воспитания уча-щихся 1-11 классов» Программы общеоб-разовательных уч-реждений. – Москва: «Просвещение», 2010
- Физическая культура: учеб. для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского.– М.: «Просвещение», 2006

- Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А.Копылов и др.; под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. – М.: «Просвещение», 2001
Физическая культура. Научно-методический журнал. – Москва, 2004-2006
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований, походов. – Москва: «Издательство НЦ ЭНАС», 2003 Физическая культура. Научно-методический журнал. – Москва, 2004-2

Учебно-методическое обеспечение

1. Комплексная программа по физической культуре, для учащихся 1-4 класс Лях, (М., Просвещение, 2011г.)
2. В.И. Лях. Физическая культура, учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. (М., Просвещение, 2011г.)
3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры. (М., Владос, 2002г.)
4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Упражнения и игры с мячами. (М., НЦЭНАС, 2002г.)
5. Рабочая программа. Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич (Волгоград; Учитель, 2012г)
6. Поурочные разработки по физкультуре «Игровой подход 4 класс». В.И. Ковалько. (М;. «ВАКО», 2010г)
7. «Я иду на урок. Физическая культура 1-6 классы». (М; «Первое сентября», 2008г)
8. Система работы с учащимися специальных медицинских групп. А.Н. Каннов, И.Ю. Шалаева. (Волгоград: «Учитель», 2009г)
9. Зимние подвижные игры 1-4 классы. А.Ю. Патрикеев. (М; «ВАКО», 2009г)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО

№ 1 от «29» 08 2018 г.

_____ Н.Н. Немирович

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

29.08.18 _____ Н.П. Ширяева

9

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6»
г. Сергиев Посад

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №6»
_____ И.А. Самаркина
«29» 08 2019 г.

Рабочая программа

по физической культуре
(базов ение)
9 „А" класс

Составитель: Дубиков Виктор Сергеевич
учитель физической культуры
высшей квалификационной
категории

2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса физической культуры для 9 класса составлена на основе:

- Федерального образовательного стандарта основного(приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования»(в действующей редакции от 9.12.2014 г. №2) ;

- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №6»;

- Учебного плана МБОУ СОШ №6 на 2019-2010 учебный год;

- программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2011)

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

Предметные результаты;

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, вычислить исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывал, его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со

- своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени гола и погодных условий:
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского Движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой па укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничестве с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- работать в группе;

Регулятивные УУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- рационально организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- оценивать правильность выполнения действий;
- ориентироваться в системе познавательных ценностей: оценивать информацию о здоровом образе жизни, получаемую из разных источников
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- использовать показатели физической нагрузки в организации и проведении самостоятельных форм занятий;
- выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к урокам по физической культуре;

Личностные результаты

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- планировать режим дня;
- обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений разными способами;

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой;
- максимально проявлять физ.качества;

Содержание учебного предмета

Основы знаний по физической культуре.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность выпускника. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы.

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

Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

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

Гимнастика с элементами акробатики.

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

Легкоатлетические упражнения.

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

Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	**Базовая часть**	**39**
2	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
3	Легкоатлетические упражнения	11
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	8

5	Гимнастика с элементами акробатики	9
6	Лыжная подготовка	11
7	**Вариативная часть**	**29**
8	Подвижные игры с элементами спортивных игр	23
9	Гимнастика с элементами акробатики	6
	ВСЕГО	**68**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс
Общее количество часов – 68 часов (2 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)по теме	Дата проведения					
			Плановые сроки прохождения			Фактические сроки прохождения		
Легкая атлетика -12 часов			9а			9а		
1 (1)	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. История легкой атлетики. Олимпийское движение в (СССР). Бег с ускорением от 30 до 50 м. Высокий старт от 15 до 30 м.	**Знать** требования инструкций. Устный опрос.	3.09					
2 (2)	Выдающиеся достижения выдающихся спортсменов на Олимпийских играх. Скоростной бег до 50 м.	**Уметь** правильно выполнять основные движения в беге.	4					
3 (3)	Физическое развитие человека. Скоростной бег до 50 м.	**Уметь** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью.	10					
4 (4)	Бег на результат 60 м.	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	11					
5 (5)	Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе до	**Уметь** бегать в равномерном	17					

	15 мин.	темпе; чередовать ходьбу с бегом.						
6 (6)	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	**Уметь** бегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом.	18					
7 (7)	Бег на 1200м. Концепция честного спорта.	**Уметь** бегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом.	24					
8 (8)	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	**Уметь** правильно выполнять движения в прыжках.	25					
9 (9)	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	**Уметь** правильно выполнять движения в прыжках.	1.10					
10 (10)	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	**Уметь** демонстрировать технику метания мяча	2					
11 (11)	Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние.	**Уметь** демонстрировать технику метания мяча	8					
12 (12)	Бросок набивного мяча (до 3кг) из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места.	**Уметь** демонстрировать технику метания мяча	9					
Спортивные игры (волейбол)-9 часов								
13 (1)	Основные правила игры волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча	**Уметь** выполнять различные варианты ловли мяча.	15					

	сверху двумя руками на месте.							
14 (2)	Основные приёмы игры волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	**Уметь** выполнять перемещения.	16					
15 (3)	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:1, 3:1, 2:2,3:2,3:3). Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча.	**Уметь** демонстрировать технику челночного бега.	22					
16 (4)	Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метаниями. Прыжки в заданном ритме. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3х3.	**Уметь** Корректировать движение при ловле и передаче мяча	23					
17 (5)	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	**Уметь** Корректировать движение при ловле и передаче мяча	5.11					
18 (6)	Основные приёмы игры волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча.	6					

19 (7)	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения3:1,3:3,2:1с атакой и без. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча.	12					
20 (8)	Техника приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	**Уметь** передавать и принимать мяч в различных направлениях	13					
21 (9)	Игры с элементами волейбола. Подтягивания.	**Уметь** передавать и принимать мяч в различных направлениях	19					
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ –14 часа								
22 (1)	Техника безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. История гимнастики. Строевые команды, пройденные в предыдущих классах. Строевой шаг.	**Знать** и **выполнять** правила поведения во время проведения уроков по гимнастике.	20					
23 (2)	Росто-весовые показатели. Основная гимнастика. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.	**Уметь** показывать изученные элементарные акробатические упражнения.	26					
24 (3)	Правильная и неправильная осанка. Спортивная гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Контроль	Корректировка техники выполнения упражнений	27					

25 (4)	Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	Корректировка техники выполнения упражнений.	3.12					
26 (5)	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.		4					
27 (6)	Простые связки упражнений общеразвивающей направленности.	Корректировка техники выполнения упражнений	10					
28 (7)	Техника выполнения висов.	**Уметь** демонстрировать технику акробатических упражнений.	11					
29 (8)	Опорные прыжки.		17					
30 (9)	Два кувырка вперёд слитно. Акробатическая связка.	**Уметь** демонстрировать технику акробатических упражнений.	18					
31 (10)	«Мост» из положения стоя с помощью.		24					
32 (11)	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатическая связка из 4-6 элементов.	**Уметь** показать изученные элементарные акробатические упражнения.	25					
33 (12)	Эстафеты и игры с использованием		14.01					

	гимнастических упражнений и инвентаря.							
34 (13)	Лазанья по гимнастической лестнице. Акробатическая связка из 4-6 элементов.	Корректировка техники выполнения упражнений.	15					
35 (14)	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов. Показательные выступления.	**Уметь** показать изученные элементарные акробатические упражнения.	21					
Лыжная подготовка (лыжные гонки)-16 (часов)								
36 (1)	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Слагаемые здорового образа жизни. История лыжного спорта. Одновременный двухшажный ход.	**Уметь** выполнять команды : «Лыжи снять», «Очистить от снега», «Лыжи скрепить».	22					
37 (2)	Режим дня. Утренняя гимнастика. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Одновременный двухшажный ход.	**Уметь** выполнять торможение плугом.	28					
38 (3)	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Основные правила соревнований по лыжным гонкам. Попеременный двухшажный ход без палок.	**Уметь** продвигаться по дистанции.	29					
39 (4)	Субъективные и объективные показатели	Корректировка техники	4.02					

	самочувствия. Одновременный бесшажный ход.	продвижения на лыжах						
40 (5)	Значения занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Одновременный бесшажный ход.	Корректировка техники продвижения на лыжах	5					
41 (6)	Применение лыжных мазей. Подъём «полуёлочкой».	Корректировка техники продвижения на лыжах	11					
42 (7)	Длительное катание до 2 км по равнинной местности.	**Уметь** выполнять подъём полуёлочкой.	12					
43 (8)	Торможение «упором». Прохождение дистанции до 1 км по пересеченной местности.	**Уметь** выполнять спуски изученными способами.	18					
44 (9)	Торможение ««упором». Прохождение дистанции до 2 км по пересеченной местности.	**Уметь** выполнять спуски изученными способами.	19					
45 (10)	Правила интенсивной разминки перед прохождением дистанции на результат. Прохождение дистанции 1 км на результат.	**Уметь** продвигаться по дистанции.	25					
46 (11)	Повороты переступанием. Встречная эстафета с этапами 60-80 м. Контроль	**Уметь** продвигаться по дистанции.	26					
47 (12)	Прохождение дистанции до 1,5 км по пересеченной местности. Разминочные	**Уметь** продвигаться по дистанции.	3.03					

	упражнения с палками на месте. Игра «Самокат».							
48 (13)	Прохождение дистанции до 1,5 км по пересеченной местности на результат.	**Уметь** продвигаться по дистанции.	4					
49 (14)	Прохождение дистанции до 2,5 км по пересеченной местности. Игра «Эстафета с передачей палок»	**Уметь** продвигаться по дистанции.	10					
50 (15)	Прохождение дистанции до 3 км по пересеченной местности. Разминочные упражнения с палками на месте. Игра «Подъем по одному».	**Уметь** продвигаться по дистанции.	11					
51 (16)	Прохождение дистанции до 3 км по пересеченной местности. Игра «Остановка рывком»	**Уметь** продвигаться по дистанции.	17					
52 (1)	Техника безопасности на уроках игры баскетбол. История баскетбола. Стойки игрока.	**Уметь** владеть мячом.	18					
53 (2)	Основные правила игры баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Повороты без мяча и с мячом.Дриблинг.	**Осваивать** технику ловли и передачи мяча.	31					
54 (3)	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Основные приемы игры	**Уметь** выполнять перемещения.	1.04					

	баскетбол. Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойках.							
55 (4)	Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Броски мяча с места и в движении без сопротивления соперника Двухшажный бросок мяча.	**Уметь** выполнять различные варианты перемещения.	7					
56 (5)	Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Комбинация из освоенных элементов.Эстафеты.	**Уметь** выполнять различные варианты перемещения.	8					
57 (6)	Верхняя и нижняя передачи. Двухочковый бросок.	**Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности.	14					
58 (7)	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча сниз Трехочковый бросок. Игра в баскетбол.	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	15					
59 (1)	Техника безопасности на уроках игры гандбол. История гандбола. Основные правила игры. Перемещения в стойке игрока. Игра «Отдай мяч и выйди».	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	21					
60 (2)	Основные приёмы игры в гандбол. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	22					

	сопротивления защитника.							
61 (3)	Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	**Уметь** общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	28					
62 (4)	Вырывание и выбивание мяча. Блокировка броска. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Игра в гандбол по упрощенным правилам.	**Уметь** демонстрировать технику передачи мяча.	29					
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА –8 часов								
63 (1)	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	**Уметь** отвечать на вопросы.	5.05					
64 (2)	Кросс до 15 минут. Эстафеты.	**Уметь** демонстрировать технику бега.	6					
65 (3)	Бег с препятствиями и на местности.	**Уметь** демонстрировать технику бега.	12					
66 (4)	Здоровье и здоровый образ жизни. Прыжки и многоскоки.		13					
67 (7)	Эстафеты. Старты из различных исходных положений.	**Уметь** демонстрировать технику бега.	19					
68	Вредные привычки.	**Развивать**	20					

(8)	Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты. Итоги учебного года.	физические качества.						

Учебно-методическое обеспечение

- Лях В.И.,
Зданевич А.А. «Комплексная программа физичес-кого воспитания уча-щихся 1-11 классов» Программы общеоб-разовательных уч-реждений. – Москва: «Просвещение», 2010
- Физическая культура: учеб. для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского.– М.: «Просвещение», 2006

- Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А.Копылов и др.; под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. – М.: «Просвещение», 2001
Физическая культура. Научно-методический журнал. – Москва, 2004-2006
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований, походов. – Москва: «Издательство НЦ ЭНАС», 2003 Физическая культура. Научно-методический журнал. – Москва, 2004-2

Учебно-методическое обеспечение

1. Комплексная программа по физической культуре, для учащихся 1-4 класс Лях, (М., Просвещение, 2011г.)
2. В.И. Лях. Физическая культура, учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. (М., Просвещение, 2011г.)
3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры. (М., Владос, 2002г.)
4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Упражнения и игры с мячами. (М., НЦЭНАС, 2002г.)
5. Рабочая программа. Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич (Волгоград; Учитель, 2012г)
6. Поурочные разработки по физкультуре «Игровой подход 4 класс». В.И. Ковалько. (М;. «ВАКО», 2010г)
7. «Я иду на урок. Физическая культура 1-6 классы». (М; «Первое сентября», 2008г)
8. Система работы с учащимися специальных медицинских групп. А.Н. Каннов, И.Ю. Шалаева. (Волгоград: «Учитель», 2009г)
9. Зимние подвижные игры 1-4 классы. А.Ю. Патрикеев. (М; «ВАКО», 2009г)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО

№ 1 от «29» 08 2019 г.

_____ Н.Н. Немирович

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

29.08.19 _____ Н.П. Ширяева

9

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6»
г. Сергиев Посад

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №6»
_____ И.А. Самаркина
«28» 08 2019 г.

Рабочая программа

по физической культуре
(базо[illegible]ение)
9 „Б" класс

Составитель: Дубиков Виктор Сергеевич
учитель физической культуры
высшей квалификационной
категории

2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса физической культуры для 9 класса составлена на основе:

- Федерального образовательного стандарта основного(приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования»(в действующей редакции от 9.12.2014 г. №2) ;

- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №6»;

- Учебного плана МБОУ СОШ №6 на 2019-2010 учебный год;

- программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2011)

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

Предметные результаты;

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, вычислить исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывал, его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со

- своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени гола и погодных условий:
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского Движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой па укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничестве с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- работать в группе;

Регулятивные УУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- рационально организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- оценивать правильность выполнения действий;
- ориентироваться в системе познавательных ценностей: оценивать информацию о здоровом образе жизни, получаемую из разных источников
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- использовать показатели физической нагрузки в организации и проведении самостоятельных форм занятий;
- выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к урокам по физической культуре;

Личностные результаты

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- планировать режим дня;
- обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений разными способами;

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой;
- максимально проявлять физ.качества;

Содержание учебного предмета

Основы знаний по физической культуре.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность выпускника. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы.

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

Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

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

Гимнастика с элементами акробатики.

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

Легкоатлетические упражнения.

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

Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	**Базовая часть**	**39**
2	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
3	Легкоатлетические упражнения	11
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	8

5	Гимнастика с элементами акробатики	9
6	Лыжная подготовка	11
7	**Вариативная часть**	**29**
8	Подвижные игры с элементами спортивных игр	23
9	Гимнастика с элементами акробатики	6
	ВСЕГО	**68**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс
Общее количество часов – 68 часов (2 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)по теме	Дата проведения					
			Плановые сроки прохождения			Фактические сроки прохождения		
Легкая атлетика -12 часов			9б			9б		
1 (1)	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. История легкой атлетики. Олимпийское движение в (СССР). Бег с ускорением от 30 до 50 м. Высокий старт от 15 до 30 м.	**Знать** требования инструкций. Устный опрос.	2.09					
2 (2)	Выдающиеся достижения выдающихся спортсменов на Олимпийских играх. Скоростной бег до 50 м.	**Уметь** правильно выполнять основные движения в беге.	3					
3 (3)	Физическое развитие человека. Скоростной бег до 50 м.	**Уметь** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью.	9					
4 (4)	Бег на результат 60 м.	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	10					
5 (5)	Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе до	**Уметь** бегать в равномерном	16					

	15 мин.	темпе; чередовать ходьбу с бегом.						
6 (6)	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	**Уметь** бегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом.	17					
7 (7)	Бег на 1200м. Концепция честного спорта.	**Уметь** бегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом.	23					
8 (8)	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	**Уметь** правильно выполнять движения в прыжках.	24					
9 (9)	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	**Уметь** правильно выполнять движения в прыжках.	30					
10 (10)	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	**Уметь** демонстрировать технику метания мяча	1.10					
11 (11)	Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние.	**Уметь** демонстрировать технику метания мяча	7					
12 (12)	Бросок набивного мяча (до 3кг) из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места.	**Уметь** демонстрировать технику метания мяча	8					
Спортивные игры (волейбол)-9 часов								
13 (1)	Основные правила игры волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча	**Уметь** выполнять различные варианты ловли мяча.	14					

	сверху двумя руками на месте.							
14 (2)	Основные приёмы игры волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	**Уметь** выполнять перемещения.	15					
15 (3)	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:1, 3:1, 2:2,3:2,3:3). Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча.	**Уметь** демонстрировать технику челночного бега.	21					
16 (4)	Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метаниями. Прыжки в заданном ритме. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3х3.	**Уметь** Корректировать движение при ловле и передаче мяча	22					
17 (5)	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	**Уметь** Корректировать движение при ловле и передаче мяча	5.11					
18 (6)	Основные приёмы игры волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча.	11					

19 (7)	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения3:1,3:3,2:1с атакой и без. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча.	12						
20 (8)	Техника приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	**Уметь** передавать и принимать мяч в различных направлениях	18						
21 (9)	Игры с элементами волейбола. Подтягивания.	**Уметь** передавать и принимать мяч в различных направлениях	19						
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ –14 часа									
22 (1)	Техника безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. История гимнастики. Строевые команды, пройденные в предыдущих классах. Строевой шаг.	**Знать** и **выполнять** правила поведения во время проведения уроков по гимнастике.	25						
23 (2)	Росто-весовые показатели. Основная гимнастика. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.	**Уметь** показывать изученные элементарные акробатические упражнения.	26						
24 (3)	Правильная и неправильная осанка. Спортивная гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Контроль	Корректировка техники выполнения упражнений	2.12						

25 (4)	Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	Корректировка техники выполнения упражнений.	3					
26 (5)	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.		9					
27 (6)	Простые связки упражнений общеразвивающей направленности.	Корректировка техники выполнения упражнений	10					
28 (7)	Техника выполнения висов.	**Уметь** демонстрировать технику акробатических упражнений.	16					
29 (8)	Опорные прыжки.		17					
30 (9)	Два кувырка вперёд слитно. Акробатическая связка.	**Уметь** демонстрировать технику акробатических упражнений.	23					
31 (10)	«Мост» из положения стоя с помощью.		24					
32 (11)	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатическая связка из 4-6 элементов.	**Уметь** показать изученные элементарные акробатические упражнения.	13.01					
33 (12)	Эстафеты и игры с использованием		14					

	гимнастических упражнений и инвентаря.							
34 (13)	Лазанья по гимнастической лестнице. Акробатическая связка из 4-6 элементов.	Корректировка техники выполнения упражнений.	20					
35 (14)	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов. Показательные выступления.	**Уметь** показать изученные элементарные акробатические упражнения.	21					
Лыжная подготовка (лыжные гонки)-16 (часов)								
36 (1)	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Слагаемые здорового образа жизни. История лыжного спорта. Одновременный двухшажный ход.	**Уметь** выполнять команды : «Лыжи снять», «Очистить от снега», «Лыжи скрепить».	27					
37 (2)	Режим дня. Утренняя гимнастика. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Одновременный двухшажный ход.	**Уметь** выполнять торможение плугом.	28					
38 (3)	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Основные правила соревнований по лыжным гонкам. Попеременный двухшажный ход без палок.	**Уметь** продвигаться по дистанции.	3.02					
39 (4)	Субъективные и объективные показатели	Корректировка техники	4					

	самочувствия. Одновременный бесшажный ход.	продвижения на лыжах						
40 (5)	Значения занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Одновременный бесшажный ход.	Корректировка техники продвижения на лыжах	10					
41 (6)	Применение лыжных мазей. Подъём «полуёлочкой».	Корректировка техники продвижения на лыжах	11					
42 (7)	Длительное катание до 2 км по равнинной местности.	**Уметь** выполнять подъём полуёлочкой.	17					
43 (8)	Торможение «упором». Прохождение дистанции до 1 км по пересеченной местности.	**Уметь** выполнять спуски изученными способами.	18					
44 (9)	Торможение ««упором». Прохождение дистанции до 2 км по пересеченной местности.	**Уметь** выполнять спуски изученными способами.	24					
45 (10)	Правила интенсивной разминки перед прохождением дистанции на результат. Прохождение дистанции 1 км на результат.	**Уметь** продвигаться по дистанции.	25					
46 (11)	Повороты переступанием. Встречная эстафета с этапами 60-80 м. Контроль	**Уметь** продвигаться по дистанции.	2.03					
47 (12)	Прохождение дистанции до 1,5 км по пересеченной местности. Разминочные	**Уметь** продвигаться по дистанции.	3					

	упражнения с палками на месте. Игра «Самокат».							
48 (13)	Прохождение дистанции до 1,5 км по пересеченной местности на результат.	**Уметь** продвигаться по дистанции.	9					
49 (14)	Прохождение дистанции до 2,5 км по пересеченной местности. Игра «Эстафета с передачей палок»	**Уметь** продвигаться по дистанции.	10					
50 (15)	Прохождение дистанции до 3 км по пересеченной местности. Разминочные упражнения с палками на месте. Игра «Подъем по одному».	**Уметь** продвигаться по дистанции.	16					
51 (16)	Прохождение дистанции до 3 км по пересеченной местности. Игра «Остановка рывком»	**Уметь** продвигаться по дистанции.	17					
52 (1)	Техника безопасности на уроках игры баскетбол. История баскетбола. Стойки игрока.	**Уметь** владеть мячом.	6.04					
53 (2)	Основные правила игры баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Повороты без мяча и с мячом.Дриблинг.	**Осваивать** технику ловли и передачи мяча.	7					
54 (3)	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Основные приемы игры	**Уметь** выполнять перемещения.	13					

	баскетбол. Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойках.							
55 (4)	Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Броски мяча с места и в движении без сопротивления соперника Двухшажный бросок мяча.	**Уметь** выполнять различные варианты перемещения.	14					
56 (5)	Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Комбинация из освоенных элементов.Эстафеты.	**Уметь** выполнять различные варианты перемещения.	20					
57 (6)	Верхняя и нижняя передачи. Двухочковый бросок.	**Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности.	21					
58 (7)	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча сниз Трехочковый бросок. Игра в баскетбол.	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	27					
59 (1)	Техника безопасности на уроках игры гандбол. История гандбола. Основные правила игры. Перемещения в стойке игрока. Игра «Отдай мяч и выйди».	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	28					
60 (2)	Основные приёмы игры в гандбол. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	4.05					

	сопротивления защитника.							
61 (3)	Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	**Уметь** общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	5					
62 (4)	Вырывание и выбивание мяча. Блокировка броска. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Игра в гандбол по упрощенным правилам.	**Уметь** демонстрировать технику передачи мяча.	11					
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА –8 часов								
63 (1)	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	**Уметь** отвечать на вопросы.	12					
64 (2)	Кросс до 15 минут. Эстафеты.	**Уметь** демонстрировать технику бега.	18					
65 (3)	Бег с препятствиями и на местности.	**Уметь** демонстрировать технику бега.	19					
66 (4)	Здоровье и здоровый образ жизни. Прыжки и многоскоки.							
67 (7)	Эстафеты. Старты из различных исходных положений.	**Уметь** демонстрировать технику бега.						
68	Вредные привычки.	**Развивать**						

(8)	Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты. Итоги учебного года.	физические качества.						

Учебно-методическое обеспечение

- Лях В.И.,
Зданевич А.А. «Комплексная программа физичес-кого воспитания уча-щихся 1-11 классов» Программы общеоб-разовательных уч-реждений. – Москва: «Просвещение», 2010
- Физическая культура: учеб. для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского.– М.: «Просвещение», 2006

- Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А.Копылов и др.; под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. – М.: «Просвещение», 2001
Физическая культура. Научно-методический журнал. – Москва, 2004-2006
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований, походов. – Москва: «Издательство НЦ ЭНАС», 2003 Физическая культура. Научно-методический журнал. – Москва, 2004-2

Учебно-методическое обеспечение

1. Комплексная программа по физической культуре, для учащихся 1-4 класс Лях, (М., Просвещение, 2011г.)
2. В.И. Лях. Физическая культура, учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. (М., Просвещение, 2011г.)
3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры. (М., Владос, 2002г.)
4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Упражнения и игры с мячами. (М., НЦЭНАС, 2002г.)
5. Рабочая программа. Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич (Волгоград; Учитель, 2012г)
6. Поурочные разработки по физкультуре «Игровой подход 4 класс». В.И. Ковалько. (М;. «ВАКО», 2010г)
7. «Я иду на урок. Физическая культура 1-6 классы». (М; «Первое сентября», 2008г)
8. Система работы с учащимися специальных медицинских групп. А.Н. Каннов, И.Ю. Шалаева. (Волгоград: «Учитель», 2009г)
9. Зимние подвижные игры 1-4 классы. А.Ю. Патрикеев. (М; «ВАКО», 2009г)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО

№ 1 от «29» 08 2019 г.

_____ Н.Н. Немирович

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

29.08.19 _____ Н.П. Ширяева

9

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6»
г. Сергиев Посад

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №6»
_____ И.А. Самаркина
«29» 08 2019 г.

Рабочая программа

по физической культуре
(базов[illegible]чение)
9 „В" класс

Составитель: Дубиков Виктор Сергеевич
учитель физической культуры
высшей квалификационной
категории

2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса физической культуры для 9 класса составлена на основе:

- Федерального образовательного стандарта основного(приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования»(в действующей редакции от 9.12.2014 г. №2) ;

- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №6»;

- Учебного плана МБОУ СОШ №6 на 2019-2010 учебный год;

- программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2011)

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

Предметные результаты;

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, вычислить исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывал, его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со

- своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени гола и погодных условий:
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского Движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой па укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничестве с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- работать в группе;

Регулятивные УУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- рационально организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- оценивать правильность выполнения действий;
- ориентироваться в системе познавательных ценностей: оценивать информацию о здоровом образе жизни, получаемую из разных источников
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- использовать показатели физической нагрузки в организации и проведении самостоятельных форм занятий;
- выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к урокам по физической культуре;

Личностные результаты

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- планировать режим дня;
- обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений разными способами;

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой;
- максимально проявлять физ.качества;

Содержание учебного предмета

Основы знаний по физической культуре.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность выпускника. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы.

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

Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

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

Гимнастика с элементами акробатики.

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

Легкоатлетические упражнения.

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

Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	**Базовая часть**	**39**
2	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
3	Легкоатлетические упражнения	11
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	8

5	Гимнастика с элементами акробатики	9
6	Лыжная подготовка	11
7	**Вариативная часть**	**29**
8	Подвижные игры с элементами спортивных игр	23
9	Гимнастика с элементами акробатики	6
	ВСЕГО	**68**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс
Общее количество часов – 68 часов (2 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)по теме	Дата проведения					
			Плановые сроки прохождения			Фактические сроки прохождения		
Легкая атлетика -12 часов			9в			9в		
1 (1)	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. История легкой атлетики. Олимпийское движение в (СССР). Бег с ускорением от 30 до 50 м. Высокий старт от 15 до 30 м.	**Знать** требования инструкций. Устный опрос.	3.09					
2 (2)	Выдающиеся достижения выдающихся спортсменов на Олимпийских играх. Скоростной бег до 50 м.	**Уметь** правильно выполнять основные движения в беге.	4					
3 (3)	Физическое развитие человека. Скоростной бег до 50 м.	**Уметь** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью.	10					
4 (4)	Бег на результат 60 м.	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	11					
5 (5)	Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе до	**Уметь** бегать в равномерном	17					

	15 мин.	темпе; чередовать ходьбу с бегом.						
6 (6)	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	**Уметь** бегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом.	18					
7 (7)	Бег на 1200м. Концепция честного спорта.	**Уметь** бегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом.	24					
8 (8)	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	**Уметь** правильно выполнять движения в прыжках.	25					
9 (9)	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	**Уметь** правильно выполнять движения в прыжках.	1.10					
10 (10)	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	**Уметь** демонстрировать технику метания мяча	2					
11 (11)	Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние.	**Уметь** демонстрировать технику метания мяча	8					
12 (12)	Бросок набивного мяча (до 3кг) из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места.	**Уметь** демонстрировать технику метания мяча	9					
Спортивные игры (волейбол)-9 часов								
13 (1)	Основные правила игры волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча	**Уметь** выполнять различные варианты ловли мяча.	15					

	сверху двумя руками на месте.							
14 (2)	Основные приёмы игры волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	**Уметь** выполнять перемещения.	16					
15 (3)	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:1, 3:1, 2:2,3:2,3:3). Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча.	**Уметь** демонстрировать технику челночного бега.	22					
16 (4)	Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метаниями. Прыжки в заданном ритме. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3х3.	**Уметь** Корректировать движение при ловле и передаче мяча	23					
17 (5)	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	**Уметь** Корректировать движение при ловле и передаче мяча	5.11					
18 (6)	Основные приёмы игры волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча.	6					

19 (7)	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения3:1,3:3,2:1с атакой и без. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча.	12					
20 (8)	Техника приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	**Уметь** передавать и принимать мяч в различных направлениях	13					
21 (9)	Игры с элементами волейбола. Подтягивания.	**Уметь** передавать и принимать мяч в различных направлениях	19					
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ –14 часа								
22 (1)	Техника безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. История гимнастики. Строевые команды, пройденные в предыдущих классах. Строевой шаг.	**Знать** и **выполнять** правила поведения во время проведения уроков по гимнастике.	20					
23 (2)	Росто-весовые показатели. Основная гимнастика. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.	**Уметь** показывать изученные элементарные акробатические упражнения.	26					
24 (3)	Правильная и неправильная осанка. Спортивная гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Контроль	Корректировка техники выполнения упражнений	27					

25 (4)	Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	Корректировка техники выполнения упражнений.	3.12					
26 (5)	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.		4					
27 (6)	Простые связки упражнений общеразвивающей направленности.	Корректировка техники выполнения упражнений	10					
28 (7)	Техника выполнения висов.	**Уметь** демонстрировать технику акробатических упражнений.	11					
29 (8)	Опорные прыжки.		17					
30 (9)	Два кувырка вперёд слитно. Акробатическая связка.	**Уметь** демонстрировать технику акробатических упражнений.	18					
31 (10)	«Мост» из положения стоя с помощью.		24					
32 (11)	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатическая связка из 4-6 элементов.	**Уметь** показать изученные элементарные акробатические упражнения.	25					
33 (12)	Эстафеты и игры с использованием		14.01					

	гимнастических упражнений и инвентаря.							
34 (13)	Лазанья по гимнастической лестнице. Акробатическая связка из 4-6 элементов.	Корректировка техники выполнения упражнений.	15					
35 (14)	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов. Показательные выступления.	**Уметь** показать изученные элементарные акробатические упражнения.	21					
Лыжная подготовка (лыжные гонки)-16 (часов)								
36 (1)	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Слагаемые здорового образа жизни. История лыжного спорта. Одновременный двухшажный ход.	**Уметь** выполнять команды : «Лыжи снять», «Очистить от снега», «Лыжи скрепить».	22					
37 (2)	Режим дня. Утренняя гимнастика. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Одновременный двухшажный ход.	**Уметь** выполнять торможение плугом.	28					
38 (3)	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Основные правила соревнований по лыжным гонкам. Попеременный двухшажный ход без палок.	**Уметь** продвигаться по дистанции.	29					
39 (4)	Субъективные и объективные показатели	Корректировка техники	4.02					

	самочувствия. Одновременный бесшажный ход.	продвижения на лыжах						
40 (5)	Значения занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Одновременный бесшажный ход.	Корректировка техники продвижения на лыжах	5					
41 (6)	Применение лыжных мазей. Подъём «полуёлочкой».	Корректировка техники продвижения на лыжах	11					
42 (7)	Длительное катание до 2 км по равнинной местности.	**Уметь** выполнять подъём полуёлочкой.	12					
43 (8)	Торможение «упором». Прохождение дистанции до 1 км по пересеченной местности.	**Уметь** выполнять спуски изученными способами.	18					
44 (9)	Торможение ««упором». Прохождение дистанции до 2 км по пересеченной местности.	**Уметь** выполнять спуски изученными способами.	19					
45 (10)	Правила интенсивной разминки перед прохождением дистанции на результат. Прохождение дистанции 1 км на результат.	**Уметь** продвигаться по дистанции.	25					
46 (11)	Повороты переступанием. Встречная эстафета с этапами 60-80 м. Контроль	**Уметь** продвигаться по дистанции.	26					
47 (12)	Прохождение дистанции до 1,5 км по пересеченной местности. Разминочные	**Уметь** продвигаться по дистанции.	3.03					

	упражнения с палками на месте. Игра «Самокат».							
48 (13)	Прохождение дистанции до 1,5 км по пересеченной местности на результат.	**Уметь** продвигаться по дистанции.	4					
49 (14)	Прохождение дистанции до 2,5 км по пересеченной местности. Игра «Эстафета с передачей палок»	**Уметь** продвигаться по дистанции.	10					
50 (15)	Прохождение дистанции до 3 км по пересеченной местности. Разминочные упражнения с палками на месте. Игра «Подъем по одному».	**Уметь** продвигаться по дистанции.	11					
51 (16)	Прохождение дистанции до 3 км по пересеченной местности. Игра «Остановка рывком»	**Уметь** продвигаться по дистанции.	17					
52 (1)	Техника безопасности на уроках игры баскетбол. История баскетбола. Стойки игрока.	**Уметь** владеть мячом.	18					
53 (2)	Основные правила игры баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Повороты без мяча и с мячом.Дриблинг.	**Осваивать** технику ловли и передачи мяча.	1.04					
54 (3)	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Основные приемы игры	**Уметь** выполнять перемещения.	7					

	баскетбол. Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойках.							
55 (4)	Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Броски мяча с места и в движении без сопротивления соперника Двухшажный бросок мяча.	**Уметь** выполнять различные варианты перемещения.	8					
56 (5)	Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Комбинация из освоенных элементов.Эстафеты.	**Уметь** выполнять различные варианты перемещения.	14					
57 (6)	Верхняя и нижняя передачи. Двухочковый бросок.	**Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности.	15					
58 (7)	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча сниз Трехочковый бросок. Игра в баскетбол.	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	21					
59 (1)	Техника безопасности на уроках игры гандбол. История гандбола. Основные правила игры. Перемещения в стойке игрока. Игра «Отдай мяч и выйди».	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	22					
60 (2)	Основные приёмы игры в гандбол. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без	**Уметь** демонстрировать технику владения мячом.	28					

	сопротивления защитника.							
61 (3)	Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	**Уметь** общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	29					
62 (4)	Вырывание и выбивание мяча. Блокировка броска. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Игра в гандбол по упрощенным правилам.	**Уметь** демонстрировать технику передачи мяча.	5.05					
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА –8 часов								
63 (1)	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	**Уметь** отвечать на вопросы.	6					
64 (2)	Кросс до 15 минут. Эстафеты.	**Уметь** демонстрировать технику бега.	12					
65 (3)	Бег с препятствиями и на местности.	**Уметь** демонстрировать технику бега.	13					
66 (4)	Здоровье и здоровый образ жизни. Прыжки и многоскоки.		19					
67 (7)	Эстафеты. Старты из различных исходных положений.	**Уметь** демонстрировать технику бега.	20					
68	Вредные привычки.	**Развивать**						

(8)	Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты. Итоги учебного года.	физические качества.						

Учебно-**методическое** обеспечение

- Лях В.И.,
Зданевич А.А. «Комплексная программа физичес-кого воспитания уча-щихся 1-11 классов» Программы общеоб-разовательных уч-реждений. – Москва: «Просвещение», 2010
- Физическая культура: учеб. для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского.– М.: «Просвещение», 2006

- Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А.Копылов и др.; под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. – М.: «Просвещение», 2001
Физическая культура. Научно-методический журнал. – Москва, 2004-2006
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований, походов. – Москва: «Издательство НЦ ЭНАС», 2003 Физическая культура. Научно-методический журнал. – Москва, 2004-2

Учебно-методическое обеспечение

1. Комплексная программа по физической культуре, для учащихся 1-4 класс Лях, (М., Просвещение, 2011г.)
2. В.И. Лях. Физическая культура, учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. (М., Просвещение, 2011г.)
3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры. (М., Владос, 2002г.)
4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Упражнения и игры с мячами. (М., НЦЭНАС, 2002г.)
5. Рабочая программа. Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич (Волгоград; Учитель, 2012г)
6. Поурочные разработки по физкультуре «Игровой подход 4 класс». В.И. Ковалько. (М;. «ВАКО», 2010г)
7. «Я иду на урок. Физическая культура 1-6 классы». (М; «Первое сентября», 2008г)
8. Система работы с учащимися специальных медицинских групп. А.Н. Каннов, И.Ю. Шалаева. (Волгоград: «Учитель», 2009г)
9. Зимние подвижные игры 1-4 классы. А.Ю. Патрикеев. (М; «ВАКО», 2009г)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО

№ 1 от «29» 08 2019 г.

_____ Н.Н. Немирович

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

29.08.19 _____ Н.П. Ширяева