

Государственное бюджетное нетиповое общеобразовательное учреждение "Губернаторский многопрофильный лицей-интернат"

Рассмотрено:

на заседании МО учителей
ФК и ОБЖ Протокол № 1 от
«23» августа 2021 г.
Руководитель МО _____ /
Масалова Н.В.

Утверждено:

педагогическим советом Протокол № 1
от «23» августа 2021 г. Председатель
педагогического совета Директор
ГБНОУ «ГМЛИ» _____ /
Мурышкина Е.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Учебного предмета "Физическая культура"
для 8 класса**

Составитель:

Миличенкова Татьяна Петровна

**Областные учреждения
2021**

1. Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся 8 классов разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897).

- В соответствии с Программой по физической культуре для 1-11 классов, линия УМК автор А.П. Матвеев, 2014 г. ФГОС.

Рабочая программа по физической культуре предназначена для 8—9 классов образовательных учреждений, и составлена в соответствии учебному плану ГБНОУ «ГМЛИ» на 2021 – 2022 учебный год.

Учебно-методический комплекс:

1. Программа по физической культуре для 1–11 классов, линия УМК автор А.П. Матвеев, 2014 г. ФГОС.

2. А. П. Матвеев, Учебник «Физическая культура» 8–9 классы, – М.: Просвещение, 2019 г., 160 с.

Общие цели изучения курса физическая культура на ступени основного общего образования

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Оrientируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая **программа в своем предметном содержании направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2. Общая характеристика предмета

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
- практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Курс «Физическая культура» изучается в 8 классе из расчёта 2 часа в неделю — 70 часов. В программе А. П. Матвеева программный материал делится на две части: базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования, региональный компонент - лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, кроссовой подготовки. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Метапредметные результаты. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.).

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8—9 классов направлена на *достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.*

Личностные результаты: отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к

обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а

также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием двух, четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию на гимнастическом бревне, состоящую из четырех элементов; выполнять акробатическую комбинацию из шести элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя (девочки), равновесие;

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,
- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую

подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок,

использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

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

5. Содержание учебного курса

1. I четверть (Легкая атлетика. Баскетбол) (18 ч.)

Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Всерос-й комплекс ГТО.. Бег на короткие дистанции. Бег 30м. Бег 60м - зачет. Бег 1000м в среднем темпе. Бег 500м. «Прыжок в длину с места» - зачет. Техника метания мяча. Кросс.. Кросс 1000м. Метание мяча (150г). Метание мяча с 3 – 5 шагов разбега. Кросс до 3км. Бег 2000м - зачет. Метание.. Метание мяча - зачет. Подвижные игры.. Челночный бег - зачет. Т. Б. в спорт.зале; на спорт. играх. Правила игры в баскетбол. . Техника перемещений. Ведение мяча. Повороты.«Сгибание и разгибание рук» - зачет. Техника владения мячом: ловля мяча, передача мяча, броски, ведение. Остановка шагом, остановка прыжком.. Ведение мяча. Остановка на две, бросок в кольцо. Зачет «Подтягивание на высокой перекладине - юноши, из виса лежа на низкой перекладине» - девушки.. «Подъем туловища из положения лежа» 1мин. Техника владения мячом. Ведение – 2 шага – бросок.. Ведение – 2 шага – бросок. Штрафной бросок.. Штрафной бросок. Ведение – два шага бросок - КУ. Учебная игра в б/б (3х3). Броски: бросок одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой в прыжке, двумя руками сверху на месте и в движении. . Ловля – передача мяча в парах при параллельном движении с последующим броском в кольцо после двух шагов. Учебная игра

2. II четверть (Гимнастика. Баскетбол) (14 ч.)

Т.Б. на уроках гимнастики. ОРУ с набивными мячами. Перекаты. Кувырки.. ОРУ с мячами. Совершенствование: ведение – два шага бросок. Штрафной бросок.. Перекаты. Кувырки. Стойка на лопатках.. Стойки (на лопатках, голове и руках - ю.) Кувырок вперед в стойку на лопатках. ОРУ с гимнастическими палками. Равновесия. ГТО: «Сгибание и разгибание рук». Повороты, прыжки на 180 - 540°. Упражнения на гимнастическом бревне - д. упражнения на тренажерах - ю.. Акробатика: переворот боком (колесо); мост. Кувырки (вперед, назад). Упражнения для формирования правильной осанки.

Акробатика: мост (из и.п. стоя); переворот боком; переворот вперед. . Акробатические связки. Бросок в прыжке после выхода и получения мяча от партнера. . Танцевальные шаги - д; Упражнения на параллельных брусьях - ю. Акробатическое соединение.. Акробатическое соединение (6 - 8 элементов). Штрафной бросок. Совершенствование акробатической комбинации. . Акробатическое соединение - КУ. Двухсторонняя игра в б/б. «Наклон туловища вперед» - КУ. Эстафета с элементами акробатики

3. III четверть (Лыжная подготовка) (22 ч.)

Т. Б. на уроках лыжной подготовки. Подготовка инвентаря. Повторение лыжных ходов. Прохождение дистанции 2км. Способы спусков и подъемов. Повороты, торможения.. Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 2км. Техника попеременных ходов. Прохождение дистанции 2км. Повторение техники одновременных ходов. Прохождение дистанции 2км. Повторение техники попеременных ходов. Прохождение дистанции 2км. Совершен-е техники: спусков, подъемов, торможений; поворот прыжком с опорой на палки. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным. Прохождение дистанции 2км. Переход от попеременных к одновременным ходам. Прохождение дистанции 3км. Совершен-е техники попеременных и одновременных ходов. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным. Эстафета. Переменная тренировка 2км. «Гонка с преследованием». Применение попеременных и одновременных ходов в зависимости от рельефа местности. Совершен-е техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 2,5км. Прохождение дистанции 3км.. Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе. Оценка техники: лыжных ходов, подъемов, спусков, поворотов, торможений.. Прохождение дистанции на время.. Эстафеты, подвижные игры. Ловля – передача мяча в парах при параллельном движении с последующим броском в кольцо после двух шагов. Учебная игра. Бросок в прыжке после выхода и получения мяча от партнера; добивание мяча. Групповые действия. Заслоны.

4. IV четверть (Баскетбол. Легкая атлетика) (16 ч.)

Т.б. на спорт. играх, легкой атлетике. Повторение техники передачи эстафетной палочки . Прыжок в высоту. Учебная игра.. Прыжок в высоту. Сгибание и разгибание рук (подтягивание) - КУ.. Прыжок в высоту. «Поднимание туловища – 1мин» - КУ . Прыжок в высоту – зачет. Учебная игра б/б. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочная игра.. Т.б. на спорт площадке. Бег 500м. Пыжок в длину с места - КУ. Челночный бег 3х10м. Круговая эстафета. Метание мяча. Челночный бег 3х10м – КУ. . Метание мяча с разбега - зачет. Кросс. Бег 60м – КУ. Метание мяча в цель. Бег 1000м на время. Спортивные игры.. Эстафета – 4х100м. Подвижные игры. Кросс по пересеченной местности. Бег 2000м – КУ. . Кросс по пересеченной местности.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№ раздела	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов		Основные виды учебной деятельности	Примечание
			теория	практика		
1	I четверть (Легкая атлетика. Баскетбол)	Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Всерос-й комплекс ГТО.	1	0	Основы техники безопасности и профилактики травматизма (вводный инструктаж). Требования ТБ на открытых спортплощадках. Рассматривают требования к выполнению ВФСК ГТО 4 ступени.	

№ раздела	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов		Основные виды учебной деятельности	Примечание
			теория	практика		
		Бег на короткие дистанции. Бег 30м	1	0	Повторить строевые упражнения и команды. Описывать технику выполнения беговых упражнений. Корректировать технику бега на короткие дистанции. Бег 30м с максимальной скоростью (3 - 4 повторения). Выделять основные фазы прыжка в длину.	
		Бег 60м - зачет. Бег 1000м в среднем темпе	1	0	Оценка уровня физической подготовки (скорость). Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её. Корректировать технику и темп бега.	
		Бег 500м. «Прыжок в длину с места» - зачет	1	0	Оценка уровня физической подготовки (скоростно-силовые качества). Корректировать технику бега. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	
		Техника метания мяча. Кросс.	1	0	Выполнять беговые упражнения, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения.	
		Кросс 1000м. Метание мяча (150г)	1	0	Корректировка техники бега, правильность дыхания. Применять скрестный шаг ; финальное усилие - бросок (следить за четким прогибом спины, прямой руки, полетом мяча).	

№ раздела	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов		Основные виды учебной деятельности	Примечание
			теория	практика		
		Метание мяча с 3 – 5 шагов разбега. Кросс до 3км	1	0	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Выполнять метание с разбега. Корректировка техники и тактики бега.	
		Бег 2000м - зачет. Метание.	1	0	Оценка уровня физической подготовки (выносливость). Демонстрировать выполнение метания малого мяча.	
		Метание мяча - зачет. Подвижные игры.	1	0	Оценка уровня физической подготовки (координационные способности). Демонстрировать выполнение метания малого мяча.	
		Челночный бег - зачет. Т. Б. в спорт.зале; на спорт. играх. Правила игры в баскетбол.	1	0	Оценка уровня физической подготовки. Требования ТБ на спортиграх; в спортзале.	
		Техника перемещений. Ведение мяча. Повороты.«Сгибание и разгибание рук» - зачет	1	0	Оценка уровня физической подготовки (сила). Стойки и перемещения баскетболиста (без мяча и с мячом)	
		Техника владения мячом: ловля мяча, передача мяча, броски, ведение. Остановка шагом, остановка прыжком.	1	0	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного разучивания передач мяча. Корректировка техники выполнения.	
		Ведение мяча. Остановка на две, бросок в кольцо. Зачет «Подтягивание на высокой перекладине - юноши, из виса лежа на низкой перекладине» - девушки.	1	0	Оценка уровня физической подготовки (сила). Демонстрировать двигательное умение	

№ раздела	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов		Основные виды учебной деятельности	Примечание
			теория	практика		
		«Подъем туловища из положения лежа» 1 мин. Техника владения мячом. Ведение – 2 шага – бросок.	1	0	Оценка уровня физической подготовки. Корректировка техники выполнения (ведение – 2 шага – бросок).	
		Ведение – 2 шага – бросок. Штрафной бросок.	1	0	Демонстрировать и корректировать броски в кольцо	
		Штрафной бросок. Ведение – два шага бросок - КУ. Учебная игра в б/б (3х3)	1	0	Демонстрировать двигательное умение (бросок из под кольца с двух шагов). Взаимодействовать со сверстниками в процессе двухсторонней игры в баскетбол	
		Броски: бросок одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой в прыжке, двумя руками сверху на месте и в движении.	1	0	Демонстрировать двигательное умение выполнять и корректировать броски из под кольца	
		Ловля – передача мяча в парах при параллельном движении с последующим броском в кольцо после двух шагов. Учебная игра	1	0	Закрепление двигательных умений техническими приемами владения и овладения мячом.	
2	II четверть (Гимнастика. Баскетбол)	Т.Б. на уроках гимнастики. ОРУ с набивными мячами. Перекаты. Кувырки.	1	0	Требования ТБ на уроках гимнастики. Повторить терминологию (по разделу программы гимнастика)	
		ОРУ с мячами. Совершенствование: ведение – два шага бросок. Штрафной бросок.	1	0	Разучить комплекс ОРУ с мячом. Корректировать технику броска из под кольца. Описывать технику выполнения штрафного броска.	
		Перекаты. Кувырки. Стойка на лопатках.	1	0	Демонстрировать кувырки вперед и назад, стойку на лопатках без помощи рук.	

№ раздела	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов		Основные виды учебной деятельности	Примечание
			теория	практика		
		Стойки (на лопатках, голове и руках - ю.) Кувырок вперед в стойку на лопатках	1	0	Демонстрировать стойку на лопатках. Научиться выполнять страховку во время выполнения различных стоек	
		ОРУ с гимнастическими палками. Равновесия. ГТО: «Сгибание и разгибание рук»	1	0	Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками. Оценка уровня физической подготовки.	
		Повороты, прыжки на 180 - 540°. Упражнения на гимнастическом бревне - д. упражнения на тренажерах - ю.	1	0	Разучить повороты на одной ноге; прыжки. Разучить упражнения на гимнастическом бревне - д.; составить комплекс упр-й на тренажерах - юноши	
		Акробатика: переворот боком (колесо); мост. Кувырки (вперед, назад)	1	0	Разучить комплекс подводящих упражнений. Демонстрировать переворот боком, мост (из различных исходных положений)	
		Упражнения для формирования правильной осанки. Акробатика: мост (из и.п. стоя); переворот боком; переворот вперед.	1	0	Разучить комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета (профилактика нарушений осанки). Научить выполнять страховку при выполнении упражнения мост и переворот вперед	
		Акробатические связки. Бросок в прыжке после выхода и получения мяча от партнера.	1	0	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов	
		Танцевальные шаги - д; Упражнения на параллельных брусьях - ю. Акробатическое соединение.	1	0	Разучить: танцевальные шаги; подскоки, прыжки; упражнения на параллельных брусьях. Составить комплекс акробатической комбинации	
		Акробатическое соединение (6 - 8 элементов)	1	0	Оценить правильность выполнения акробатических упражнений одноклассников.	

№ раздела	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов		Основные виды учебной деятельности	Примечание
			теория	практика		
		Штрафной бросок. Совершенствование акробатической комбинации.	1	0	Корректировать выполнение упражнений (оказывать взаимопомощь)	
		Акробатическое соединение - КУ. Двухсторонняя игра в б/б	1	0	Оценить уровень выполнения акробатической комбинации одноклассников.	
		«Наклон туловища вперед» - КУ. Эстафета с элементами акробатики	1	0	Оценить уровень физической подготовки (гибкость). Развитие координационных и кондиционных способностей.	
3	III четверть (Лыжная подготовка)	Т. Б. на уроках лыжной подготовки. Подготовка инвентаря	1	0	Выполнять и соблюдать требования ТБ на уроках по лыжной подготовке. Подобрать инвентарь	
		Повторение лыжных ходов. Прохождение дистанции 2км	1	0	Повторить классификацию лыжных ходов.	
		Способы спусков и подъемов. Повороты, торможения.	1	0	Повторить классификацию: спусков и подъемов; повороты, торможения. Демонстрировать способы спусков, торможений, подъемов. Повороты.	
		Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 2км	1	0	Описывать технику одновременных ходов и применять при прохождении дистанции	
		Техника попеременных ходов. Прохождение дистанции 2км	1	0	Описывать технику попеременных ходов и применять при прохождении дистанции	
		Повторение техники одновременных ходов. Прохождение дистанции 2км	1	0	Корректировать технику одновременных ходов и применять при прохождении дистанции	
		Повторение техники попеременных ходов. Прохождение дистанции 2км	1	0	Корректировать технику попеременных ходов и применять при прохождении дистанции	

№ раздела	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов		Основные виды учебной деятельности	Примечание
			теория	практика		
		Совершен-е техники: спусков, подъемов, торможений; поворот прыжком с опорой на палки	1	0	Корректировать технику: спусков, подъемов, торможений, применять при прохождении дистанции (в зависимости от рельефа местности)	
		Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным. Прохождение дистанции 2км	1	0	Демонстрировать переход от попеременного двухшажного хода к одновременным.	
		Переход от попеременных к одновременным ходам. Прохождение дистанции 3км	1	0	Корректировать переход от попеременного двухшажного хода к одновременным классическим ходам	
		Совершен-е техники попеременных и одновременных ходов	1	0	Описывать технику (фазы) классических ходов, понимать целесообразность их применения	
		Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным. Эстафета	1	0	Применять и корректировать технику классических ходов при прохождении дистанции (в зависимости от рельефа местности)	
		Переменная тренировка 2км. «Гонка с преследованием»	1	0	Выбрать темп прохождения дистанции 2км (переменной тренировки) и провести самоанализ. Взаимодействовать с одноклассниками в условиях соревновательной деятельности	
		Применение попеременных и одновременных ходов в зависимости от рельефа местности	1	0	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Прохождение дистанции 2км	
		Совершен-е техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 2,5км	1	0	Уметь применять изученные ходы в зависимости от рельефа местности	

№ раздела	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов		Основные виды учебной деятельности	Примечание
			теория	практика		
		Прохождение дистанции 3км.	1	0	Демонстрировать и описывать технику лыжных ходов	
		Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе	1	0	Выбирают индивидуальный режим, корректировка тактики бега 3км	
		Оценка техники: лыжных ходов, подъемов, спусков, поворотов, торможений.	1	0	Оценка уровня освоения лыжных ходов; подъемов, спусков, поворотов, торможений.	
		Прохождение дистанции на время.	1	0	Применять изученные ходы в зависимости от рельефа местности	
		Эстафеты, подвижные игры	1	0	Применять изученные ходы в зависимости от игровой ситуации	
		Ловля – передача мяча в парах при параллельном движении с последующим броском в кольцо после двух шагов. Учебная игра	1	0	Взаимодействовать со сверстниками в процессе двухсторонней игры в баскетбол	
		Бросок в прыжке после выхода и получения мяча от партнера; добивание мяча. Групповые действия. Заслоны.	1	0	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения тактических элементов игры в баскетбол	
4	IV четверть (Баскетбол. Легкая атлетика)	Т.б. на спорт. играх, легкой атлетике. Повторение техники передачи эстафетной палочки	1	0	Повторный инструктаж. Демонстрировать специально-беговые упражнения. Описывать технику передачи эстафеты	
		Прыжок в высоту. Учебная игра.	1	0	Демонстрировать и описывать технику выполнения прыжка вы высоту способом "перешагиванием"	

№ раздела	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов		Основные виды учебной деятельности	Примечание
			теория	практика		
		Прыжок в высоту. Сгибание и разгибание рук (подтягивание) - КУ.	1	0	Применять изученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Описывать технику выполнения прыжка в высоту способом "перешагивание"; демонстрируют технику прыжка и устраняют ошибки. Оценка уровня физической подготовки (сила)	
		Прыжок в высоту. «Поднимание туловища – 1 мин» - КУ	1	0	Корректировать прыжок в высоту. Оценить физическую подготовку (пресс)	
		Прыжок в высоту – зачет. Учебная игра б/б	1	0	Оценка уровня физической подготовки скоростно-силовых качеств	
		Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочная игра.	1	0	Разучить упражнения для тренировки скоростно-силовых качеств. Взаимодействие игроков (б/б)	
		Т.б. на спорт площадке. Бег 500м. Прыжок в длину с места - КУ	1	0	Повторный инструктаж. Соблюдать правила техники безопасности на открытых спортивных сооружениях. Демонстрировать специально-беговые упражнения. Описывать технику передачи эстафеты	
		Челночный бег 3х10м. Круговая эстафета	1	0	Технико-тактические действия (челночный бег). Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	
		Метание мяча. Челночный бег 3х10м – КУ.	1	0	Оценка уровня физической подготовки.	
		Метание мяча с разбега - зачет. Кросс	1	0	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	

№ раздела	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов		Основные виды учебной деятельности	Примечание
			теория	практика		
		Бег 60м – КУ. Метание мяча в цель	1	0	Оценка уровня физической подготовки.	
		Бег 1000м на время. Спортивные игры.	1	0	Оценка уровня физической подготовки. Взаимодействовать с одноклассниками во время подвижных игр	
		Эстафета – 4x100м. Подвижные игры	1	0	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного бега по дистанции. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями во время игры	
		Кросс по пересеченной местности	1	0	Корректировать технику и тактику бега	
		Бег 2000м – КУ.	1	0	Оценка уровня физической подготовки.	
		Кросс по пересеченной местности.	1	0	Проанализировать и дать оценку своему уровню развития выносливости	

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-методическое обеспечение предмета «Физическая культура» включает программу по предмету «Физическая культура», учебники по физической культуре третьего поколения, учебные пособия для учителей физической культуры, минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения. Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса, специфики учебного предмета, а также специфики вида (видов) спорта

Щит баскетбольный игровой
Щит баскетбольный тренировочный
Стенка гимнастическая
Скамейки гимнастические
Стойки волейбольные
Обручи гимнастические
Скакалки гимнастические
Перекладина навесная универсальная
Маты гимнастические
Гимнастические коврики

Гимнастические палки
Перекладина переносная
Медицинбол
Брусья
Гимнастическое бревно
Набор для метания (мячи 150г, т/мячи, гранаты)
Конусы (для разметки)
Мячи футбольные
Мячи баскетбольные
Мячи волейбольные
Сетка волейбольная
Лыжный инвентарь
Столы для настольного тенниса
Ракетки для н/т
Ракетки для игры в бадминтон
Силовые тренажеры
Кардиотренажеры
Штанги, гири, гантели
Шахматы, шашки
Флорбол
Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)

8. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать 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 режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года 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, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

9. Приложения