Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Береговская средняя общеобразовательная школа»

Кемеровского муниципального района

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  На заседании МС  Председатель МС  Говядинова Л.Е.  Протокол № \_\_\_\_  от 20.05.2015 г. | **Принята** решением педагогического совета  Протокол №11 от 18.06.2015 | **Утверждаю**  Директор МБОУ «Береговская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Шерстобоева О.Б.  Приказ №73 от 18.06.2015 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для 5 класса**

Карпелюк Роман Анатольевич,

учитель физической культуры,

первая категория.

д. Береговая 2015 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

       Рабочая  программа по физической культуре составлена для 5-х классов на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

       Работа составлена на основе Рабочей программы. Физическая культура. 5-9 классы. Автор: Матвеев А.П. (М.: Просвещение, 2011.)

Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей старших школьников.

Программа для 5-х классов рассчитана  на 102 часа при 3-х разовых занятиях в неделю.

Концепция программы– удовлетворение личной потребности в двигательной активности, повышение уровня физической подготовленности.

 На современном этапе общественного развития главенствующее значение приобретает формирование физически здоровой, социально активной, конкурентоспособной и гармонически развитой личности, способной к самореализации.

Особенности программы:

·                   Акцент на формирование научно-обоснованного мировоззрения;

·                   Программный материал разработан на основе государственного стандарта основного общего образования в сфере физической культуры;

·                   Акцент на оздоровительный, образовательный, воспитательный  эффект на занятиях спортивными играми;

·                   Многообразие предлагаемых знаний, средств и форм физкультурной деятельности;

·                   Ярко выражен информационный компонент;

·                   Организация содержания программы по разделам: теоретическая, общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, интегральная, инструкторская и судейская подготовка.

·                   Программа состоит из двух частей: нормативной и методической.

**Целью** программы является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи** программы:

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

·         формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной 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, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Основные принципы:**

·                   Научная обоснованность содержания;

·                   Доступность;

·                   Строгая индивидуализация нагрузки;

·                   Системность знаний и умений;

·                   Прикладная направленность;

·                   Принцип интеграции знаний;

·                   Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций.

**Планируемый результат**– укрепление здоровья, улучшение уровня физической и функциональной подготовленности.

**Виды контроля:**

·                   Предварительный: проводится в начале учебного года.

·                   Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися(самоконтроль) и учителем.

·                   Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).

·                   **Этапный**: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.

·                   **Итоговый:** проводиться в конце учебного года.

**Критерии контроля:**

Оценивание:

1.                По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).

2.                По технике владения двигательными действиями.

3.                По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

4.                По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

Итоговая оценка суммируется за все 4 направления.

**Общая характеристика учебного предмета**

Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для 5 классов общеобразовательной школы базового уровня, разработана на основе нормативных правовых документов:

* ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
* Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения.

М. “Просвещение”,2011;

* Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классы М. “Просвещение”,2010;
* Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
* Рабочие программы. Физическая культура. 5 – 9 класс. Матвеев А.П., М., Просвещение.
* Программа ориентирована на использование учебника “Физическая культура 5 класс” А.П. Матвеев, М., “Просвещение”,2011

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебный предмет“Физическая культура” является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит *двигательная (физкультурная) деятельность.* Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала е 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”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* в расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, 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.

**Место предмета “физическая культура” в учебном плане**

Согласно учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету «физическая культура» в 5 классах отводится 102 ч, 3 часа в неделю.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета “физическая культура”**

Содержание учебного предмета “Физическая культура” направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета“физическая культура”**

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 5 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа “общее – частное - конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапреметными и предметными результатами.

***Личностные результаты***отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

***Метапредметные результаты***характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

* 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 осуществление осознанною выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* умение организовывать 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

***Предметные результаты***характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

* 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную 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 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.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью****. Гимнастика с основами акробатики (мальчики).* Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.  
      Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация *(мальчики):* кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

      Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом *(девочки).*

      Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

      Упражнения на низкой и средней перекладине *(мальчики):* махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

      Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре *(мальчики);* смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево *(девочки).*

      Вольные упражнения *(девочки):* комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).  
      Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      ***Легкая атлетика****.* Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

***Спортивные игры***

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      **Волейбол.** Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      **Футбол** (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Содержание тем учебного курса**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование основных видов** | **Количество часов** |
| **Баскетбол** | **26ч** |
| **Волейбол** | **18ч** |
| **Футбол** | **6 ч** |
| **Лёгкая атлетика** | **23ч** |
| **Гимнастика, акробатика** | **13ч** |
| **Кроссовая, лыжная подготовка** | **14ч** |
| **Теоретические сведения** | **2ч** |

***Тематическое планирование.***

***Календарно – тематическое планирование по физической культуре  для учащихся 5 классов***

***(3 часа в неделю)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование**  **раздела программы** | **Тема**  **урока** | **Краткое содержания материала** | **Домашнее задание** | **Примечание** |
|  |
| 1 | **I- четверт**ь:  **Футбол**  **(6ч)** | Теоретические сведения. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Инструктаж Т/Б  по футболу.  Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения, остановки, повороты, ускорения) | Закрепление усвоенного. |  |
| 2 |  | На освоение ударов по мячу и оста­новок мяча | Удары по неподвижному и катяще­муся мячу внутренней стороной сто­пы и средней частью подъема  Остановка катящегося мяча внут­ренней стороной стопы и подошвой | Отработка ударов по мячу. |  |
| 3 |  | Освоение техники ве­дения мяча | Ведение мяча по прямой с измене­нием направления движения и ско­рости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой | Отработка ударов по мячу. |  |
| 4 |  | Овладе­ние техни­кой ударов по воротам | Удары по воротам указанными спо­собами на точность (меткость) по­падания мячом в цель | Отработка ударов на точность. |  |
| 5 |  | Освоение индивиду­альной тех­ники защиты | Вырывание и выбивание мяча . Игра вратаря | Отработка ударов на точность. |  |
| 6 |  | Закрепле­ние техники владения мя­чом и разви­тие коорди­национных способностей | Комбинации изосвоениях элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам | Отработка Остановок и приема мяча. |  |
| 7-8 | ***Легкая атлетика***  ***(11ч)***    Основы знаний | Инструктаж по охране труда.  Прыжок в длину с/м, бег на коротких отрезках | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.  Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Комплекс  №1 | Фронтальный  опрос.  Текущий  контроль |
| 9 | Спринтерский бег | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | №1 | Текущий  контроль |
| 10-11 |  | Высокий старт | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30метров. | №1 | Текущий  контроль |
| 12 |  | Финальное усилие. Эстафеты. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.  Эстафеты, встречная эстафета. | №1 | Текущий  контроль |
| 13-14 |  | Развитие скоростных способностей. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. | №1 | Текущий  контроль |
| 15 |  | Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.  Учебная игра. | №1 | Текущий  контроль |
| 16-17 |  | Развитие скоростно-силовых способностей.  Метание мяча на дальность | ОРУ с теннисным мячом комплекс.  Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.  Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | №1 | Текущий  контроль |
| 18 | **Спортивные игры:**  **Баскетбол**  **(10ч)** | Развитие координационных качеств и внимания | Инструктаж по Т/б на занятиях баскетболом ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.  СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.  Правила игры в баскетбол.. | №1 | Фронтальный  опрос.  Текущий  контроль |
| 19-20 |  | Стойки и передвижения, повороты остановки. | Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.  Правила игры в баскетбол. | №1 | Текущий  контроль |
| 21 |  | Ловля и передача мяча.  Развитие силовых способностей и прыгучести. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Изучение правил игры | №1 | Текущий  контроль |
| 22-23 |  | Ведение мяча | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча внизкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | №1 | Текущий  контроль |
| 24 |  | Бросок мяча | ОРУ с мячом.  СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места;  броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.  Подвижная игра «Борьба за мяч». | №1 | Текущий  контроль |
| 25-26 |  | Тактика свободного нападения | ОРУ с мячом.  СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места;  Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения . Учебная игра «Мяч капитану» | №1 | Текущий  контроль |
| 27 |  | Вырывание и выбивание мяча. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.  Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места;  Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча.  Учебная игра | №1 | Текущий  контроль |
| 28 -29 | **II- четверть:**  **Гимнастика**  ***(13ч)*** | СУ. Основы знаний | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на гибкость, координацию | Комплекс  №2 | Фронтальный  опрос.  Текущий  контроль |
| 30 |  | Акробатические упражнения | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши  - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | №2 | Текущий  контроль |
| 31-32 |  | Развитие гибкости | ОРУ комплекс с гимнастическими палками.  Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.  Прыжки «змейкой» через скамейку.  Броски набивного мяча до 2 кг. | №2 | Текущий  контроль |
| 33 |  | Упражнения в висе и упорах. | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в й  контрольвисе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки –  упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Упражнения на разновысоких брусьях( девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь. | №2 | Текущий  контроль |
| 34-35 |  | Развитие силовых способностей | ОРУ  на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши  - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат | №2 | Текущий  контроль |
| 36 |  | Развитие координационных способностей | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.  Упражнения на гибкость. | №2 | Текущий  контроль |
| 37-38 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев. | №2 | Текущий  контроль |
| 40 |  | Акробатические упражнения | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши  - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | №2 | Текущий  контроль |
| 41-42 |  | Выполнение  зачётных нормативов и гимнастических, Текущий  контроль, акробатических элементов | СУ. ОРУ на месте, в движении шагом, бегом. Выполнение тестовых заданий, контрольных нормативов | №2 | Текущий  контроль |
| 43 | **Спортивные игры:**  **Волейбол**  **(6ч)** | Теоретические сведения    Развитие кондиционных и координационных способностей. | Инструктаж Т/Б  по волейболу.    ОРУ. СУ.  Бег с ускорениями «сериями» челночный бег. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока:  перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий | №2 | Фронтальный  опрос.  Текущий  контроль |
| 44-45 |  | Прием и передача мяча. | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | №2 | Текущий  контроль |
| 46 |  | Нижняя подача мяча. | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах  - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | №2 | Текущий  контроль |
| 47-48 |  | Развитие координационных способностей | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | №2 | Текущий  контроль |
| **49** | **III- четверть:**  **Кроссовая,**  **(14ч)**  **лыжная подготовка** | Развитие выносливости | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по проведению занятий на свежем воздухе. Правила личной гигиены и форма одежды | Комплекс  №3 | Фронтальный  опрос.  Текущий  контроль |
| 50-51 |  | Развитие выносливости, морально-  волевых качеств | ОРУ в движении Передвижение по среднепересечённой местности от 3-5 км.б/у времени. | №3 | Текущий  контроль |
| 52 |  | Длительный бег | ОРУ в движении. СУ. Передвижение по среднепересечённой местности от 3-5 км. | №3 | Текущий  контроль |
| 53-54 |  | Развитие выносливости | ОРУ в движении. СУ. Передвижение по среднепересечённой местности от 3-5 км. | №3 | Текущий  контроль |
| 55 |  | Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. СУ. Передвижение по среднепересечённой местности от 3-5 км.минут. | №3 | Текущий  контроль |
| 56-57 |  | Кроссовая подготовка | ОРУ в движении. СУ. Передвижение по среднепересечённой местности от 3-5 км. | №3 | Текущий  контроль |
| 58 |  | Развитие выносливости | ОРУ в движении. СУ. Передвижение по среднепересечённой местности от 3-5 км.метров – на результат. | №3 | Текущий  контроль |
| 59-60 |  | Кроссовая подготовка | ОРУ в движении. СУ. Передвижение по среднепересечённой местности от 3-5 км | №3 | Текущий  контроль |
| 61 |  | Длительный бег, оздоровительный бег | ОРУ в движении. СУ. Передвижение по среднепересечённой местности от 5-10 км). | №3 | Текущий  контроль |
| 62 | *зачет* | Прохождение зачетной дистанции на ввремя |  | №3 | Текущий  контроль |
| 63-64 | **Спортивные игры:**  **Баскетбол**  **(16ч)** | Тактика игры. | Инструктаж Т/Б  по баскетболу.  ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя передача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение .Учебная игра. | №3 | Фронтальный  опрос.  Текущий  контроль |
| 65 |  | Стойки и передвижения, повороты остановки. | Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.  Правила игры в баскетбол.. | №3 | Текущий  контроль |
| 66-67 |  | Ловля и передача мяча.  Развитие силовых способностей и прыгучести. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Изучение правил игры | №3 | Текущий  контроль |
| 68 |  | Ведение мяча | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча внизкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | №3 | Текущий  контроль |
| 69-70 |  | Бросок мяча | ОРУ с мячом.  СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места;  броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.  Подвижная игра «Борьба за мяч». |  | Текущий  контроль |
| 71 |  | Тактика свободного нападения | ОРУ с мячом.  СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места;  Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения. Учебная игра «Мяч капитану» | №3 | Текущий  контроль |
| 72-73 |  | Нападение быстрым прорывом. | ОРУ с мячом.  СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра. | №1 | Текущий  контроль |
| 74 |  | Взаимодействие двух игроков | ОРУ с мячом.  СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | №1 | Текущий  контроль |
| 75-76 |  | Игровые задания | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | №1 | Текущий  контроль |
| 77-78 |  | Игровые задания | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | №1 | Текущий  контроль |
| 79 | **IV- четверть:**  **Спортивные игры:**  **Волейбол**  **(12ч)** | Теоретические сведения    Развитие кондиционных и координационных способностей | Инструктаж Т/Б  по волейболу.  ОРУ. СУ.  Бег с ускорениями «сериями» челночный бег. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока:  перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий | Комплекс        №4 | Фронтальный  опрос.  Текущий  контроль |
| 80 |  | Прием и передача мяча. | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | №4 | Текущий  контроль |
| 81-82 |  | Нижняя подача мяча. | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах  - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | №4 | Текущий  контроль |
| 83 |  | Развитие координационных способностей | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | №4 | Текущий  контроль |
| 84-85 |  | Теоретические сведения    Развитие кондиционных и координационных способностей | ОРУ. СУ.  Бег с ускорениями «сериями» челночный бег. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока:  перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий | №4 | Текущий  контроль |
| 86 |  | Прием и передача мяча. | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | №4 | Текущий  контроль |
| 87-88 |  | Нижняя подача мяча. | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах  - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | №4 | Текущий  контроль |
| 89-90 |  | Развитие координационных способностей | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | №4 | Текущий  контроль |
| 91 | **Л/атлетика**  **(12ч)** | Преодоление препятствий | Теоретические сведения и Т/Б.  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. | №4 | Фронтальный  опрос.  Текущий  контроль |
| 92 | прыжки | Развитие силовых способностей и  прыгучести | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг).  Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | №4 | Текущий  контроль |
| 93-94 |  | Развитие скоростных способностей. Прыжок в длину с разбега. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров.  Бег 60 метров – на результат. | №4 | Текущий  контроль |
| 95 |  | Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.  Учебная игра. | №4 | Текущий  контроль |
| 96-97 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ с теннисным мячом комплекс.  Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.  Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. Подвижные, спортивные игры (футбол) | №4 | Текущий  контроль |
| 98 |  | Метание мяча  на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.  Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат.  Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. Подвижные, спортивные игры (футбол) | №4 | Текущий  контроль |
| 99-100 |  | Низкий старт | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.Подвижные, спортивные игры (футбол) | №4 | Текущий  контроль |
| 101 |  | Гладкий бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Бег 1500 м  - без учета времени. История отечественного спорта. | №4 | Текущий  контроль |
| 102 |  | Повторение пройденного | Подвижные, спортивные игры (футбол) Подведение итогов. | №4 | Текущий  контроль |

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

|  |
| --- |
| **наименование** |
| брусья турник на стенку |
| скамья гимнастическая |
| шведская стенка |
| щит баскетбольный |
| кольцо баскетбольное |
| бревно гимнастическое |
| канат для лазанья |
| маты гимнастические |
| козел гимнастический |
| секундомер |
| мячи футбольные |
| батут |
| рулетка спортивная |
| скакалки |
| коврики гимнастические |
| мячи волейбольные |
| палки лыжные |
| ботинки лыжные |
| лыжи пластиковые |
| мячи баскетбольные |
| палки гимнастические |
| обручи гимнастические |

**Литература для учителя:**

1. Абаскалова Н.П. Здоровью надо учить! – Новосибирск, 2000г.

2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово.

Кемеровское книжное издательство, 1980 г.

3. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.

4. Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье. – М.: Советская Россия 1990г.

5. Белов В.И. Психология здоровья. - - М.: Респекс, 1994г.

6. Казин Э.М. Адаптация и здоровье. – Кемерово, Кузбассвузиздат, 2003г.

7. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г.

8. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. Просвещение. 2003г.

9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. –2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2000г.

**Литература для учащихся:**

1.Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово.Кемеровское книжное издательство, 1980 г.

2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.

3. Лях В.И. Физическая культура : учеб. Для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений /В. И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2006. – 207 с.: ил. - ISBN 5-09-014838-4.

4. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г.

**Приложения**

**Показатели физической подготовленности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Быстрота | Бег 60 метров с высокого старта, сек.  Прыжки через скакалку в max темпе, сек. | 10.5  33 | 10.8  37 |
| Сила | Подтягивание из виса  девочки из виса “лежа”, кол-во раз.  Прыжок в длину с места, см.  Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек., кол-во раз | 4  -  160  25 | -  10  145  20 |
| Выносливость | Бег на 1000м., мин.  Передвижение на лыжах 1 км., мин. | 5.05  7.00 | 5.50  7.30 |
| Координация движений | Челночный бег 4\*9м., сек. | 11.0 | 11.5 |

**Темы рефератов**:

·         Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.

·         Олимпийские игры современности: пути развития.

·         Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.

·         Физическая культура в моей семье.

·         Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы.

·         История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире.

·         Культура здоровья как одна из составляющих образованности.

·         Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.

·         Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культурой, школьным спортом и туризмом.

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