МКОУ СОШ № 30

Утверждаю Согласовано Рассмотрено на

директор школы зам директора по УВР на пед.совете

протокол №\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_

Торгашева Т.Е \_\_\_\_\_\_\_\_ Сосновская Т.А\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рабочая программа

по

физической культуре

5-9 классы

Учитель: Резепова Елена Борисовна

Кемеровская область

Таштагольский район

посёлок Базанча

**Пояснительная записка**

Рабочая программа для 5-9 класса по предмету «Физическая культура»составлена на основе программы по физической культуре основного общего образования в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**Цель программы**-формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

ЗАДАЧИ:

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* • формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности,
* взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Общая характеристика учебного предмета**

Общей целью образования в области физической культуры 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. В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориенируется на достижение следующих практических целей:

Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Фомирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

Приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни-содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. В процессе обучения применяются методы физического воспитания:словесный(объяснение,указания,команда,убеждение);наглядный метод(демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);метод разучивания нового материала(в целом и по частям);методы развития двигательных качеств(повторный,равномерный,соревновательный,игровой и т.д).

Используя современные образовательные технологии: здоровьесберегающие технологии -привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приёмов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания,использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;личностно-ориентированное и дифференцированное обучение-применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.Информационно-коммуникационные технологии-показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры. Важной особенностью образовательного процесса физического воспитанияявляется оценивание учащихся.Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений(тесты)для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» является компонентом

предметной области «Физическая культура» и входит в

обязательную часть учебного плана учреждения, в котором на изучение физической культуры

в 5-9 классах основной школы отводится 3 час в неделю, *в* течении каждого года

обучения, всего 105 уроков в году.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

В данном разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура»,которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения.

*Личностные результаты* формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

Воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

Знание истории физической культуры своего народа; воспитания чувства ответственности и долга перед Родиной;

Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; освоение социальных норм, правил поведения;

Формирование коммуникативной компетентности общении и сотрудничества;

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

*Метапредметные результаты* отражаются в универсальных умениях. Это: умение самостоятельно определять цели своего обучения

самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя задачи;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль деятельности, корректировать свои действия;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и   
сверстниками;

владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;   
умение работать индивидуально и в группе;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;   
*Педметные результаты* отражают:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств,   
укреплении и сохранении здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать   
физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных   
возможностей и особенностей организма; Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях   
(мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

***Лёгкая атлетика.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

*Лыжные гонки.* Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

*Спортивные игры.* Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

**Прикладно - ориентированная подготовка.** Прикладно - ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координации движений, силы,   
выносливости.

***Лёгкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Лыжные гонки.* Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

*Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Требования *к* уровню подготовки учащихся**

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура»   
учащиеся по окончанию 5 класса должны достигнуть следующего уровня развития физическои  
культуры.

**Знать:**

правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;   
основные этапы развития физической культуры в России;

упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических   
качеств;

правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;   
основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти,   
мышления;

понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений

значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной   
осанки;

приемы закаливания во все времена года;

правила одной из спортивных игр.

**Уметь:**

* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции   
  осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические   
  упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;   
  контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических   
  упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;   
  управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть   
  культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими   
  упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;   
  пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими
* средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятии физическои  
  культурой

**Демонстрировать:**

* знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;   
  формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных   
  физических качеств и функциональных возможностей;
* формирование умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и   
  корригирующих упражнений;

**Содержание учебного предмета**Знания о физической культуре

* **История физической культуры.** Олимпийские игры древности.
* Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
* История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России   
  Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
* Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
* Физическая культура в современном обществе.
* Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности   
  бережное отношение к природе (экологические требования).
* Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.
* Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.   
  Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.   
  Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и   
  гармоничное физическое развитие.
* Адаптивная физическая культура.
* Спортивная подготовка.
* Здоровье и здоровый образ жизни.
* Профессионально-прикладная физическая подготовка.
* Допинг. Концепция честного спорта.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.   
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности   
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

**Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки,   
физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения . Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме   
учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.   
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью   
Гимнастика с основами акробатики. ***Организующие команды и приёмы.***

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

**Планируемые результаты**

**Ученик научится:**

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять   
исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и   
формы ее 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;

раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в   
процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими   
сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных   
действий и физических упражнений, развития физических качеств;   
разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 помощи при травмах и ушибах   
во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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   
учетом 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;   
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 движений);

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 в прыжках (в длину и   
высоту);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;   
выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол,   
баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;   
выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать   
технику последовательного чередования их в процессе прохождения   
тренировочных дистанций;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития   
основных физических качеств.

упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа   
хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и   
высоту);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;   
выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол,   
баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;   
выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать   
технику последовательного чередования их в процессе прохождения   
тренировочных дистанций;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития   
основных физических качеств.упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа   
хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и   
высоту);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;   
выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол,   
баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;   
выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать   
технику последовательного чередования их в процессе прохождения   
тренировочных дистанций;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития   
основных физических качеств.

**Ученик получит возможность научиться:**

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де   
Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять   
смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного   
движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;   
определять признаки положительного влияния занятий физической   
подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием   
физических качеств и основных систем организма;

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление   
планов проведения самостоятельных занятий с 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;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процед~   
и сеансов оздоровительного массажа;

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом   
имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного   
комплекса «Готов к труду и обороне»;

выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;   
проплывать учебную дистанцию вольным

**Тематическое планирование**

**в 5 классе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | . № урока | **Основные виды учебной деятельности** | | оборудование | |
| **1.Лёгкая атлетика** | С 1-12 урок С 40-43 урок | **Личностные**: мотивацию к формам занятий физкультурой **Регулятивные:** *целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* - применять установленные правила в планировании способа решения. **Предметные:** *общеучебные*- ориентироваться в разнообразии способов решения задач. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* - слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь | | Спортивная площадка Спортивный зал Скакалки Секундомер Мишени Мячи для метания | |
|  | С 95-105 урок | **Личностные**: личностное самоопределение. **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. **Предметные:** *общеучебные -* контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. **Коммуникативные:** *взаимодействие* - строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение | | Спортивная площадка Спортивный зал Скакалки Секундомер мишени Мячи для метания | |
| **2.Гимнастика** | С 28-32 урок | **Личностные**: мотивацию ЗОЖ  **Регулятивные:** *планирование* - выбирать действия в  соответствии с поставленной задачей и условиями ее  реализации.  **Предметные:** *общеучебные*- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество -*ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | | Спортивный зал  Гимнастические  маты  Скакалки  Канаты  Палочки  Обручи  скамейки  перекладина | |
|  | СЗЗ-39 урок | **Личностные**: мотивацию к формам занятий физкультурой **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* - различать способ и результат действия; *прогнозирование —* предвосхищать результаты.  **Предметные:** *общеучебные -* ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. **Коммуникативные:** *взаимодействие* - формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* - разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | | Спортивный зал  Гимнастические  маты  Скакалки  Канаты  Палочки  Обручи  скамейки  перекладина | |
| **3.Подвижные игры** | с79-84урок | **Личностные**: личностное самоопределение. **Регулятивные:** *целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу: *планирование* - выбирать действия  в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Предметные:** *обгцеучебные*- использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество -*ставить вопросы, обращаться за помощью *управление коммуникацией* - разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | | Спортивная площадка Спортивный зал Мячи игровые | |
| **4.Лыжная подготов** | С 49-52 | .Личностные: мотивацию к формам занятий физкультурой **Регулятивные:** *планирование* - выбирать действия в | | Спортивная площадка | |
|  | | | | | |
| **ка** | урок  С 53-60 урок | соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Предметные:** *общеучебные*- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество -*ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач: **Личностные:** самоопределение. **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* - различать способ и результат действия; *прогнозирование -*предвосхищать результаты.  **Предметные:** *общеучебные -* ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. **Коммуникативные:** *взаимодействие* - формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* - разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | Лыжный инвентарь | | |
| **5.Баскетбол** | с13-27урок  С 44-48 урок | **Личностные:** личностное самоопределение. **Регулятивные:** *целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу: *планирование* - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Предметные:** *общеучебные -* использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество -*ставить вопросы, обращаться за *помощью управление коммуникацией -* разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | Спортивный зал, мячи корзины | |  |
| **6.Футбол** | 85-94урок | **Личностные:** мотивацию к формам занятий физкультурой **Регулятивные:** *целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Предметные:** *общеучебные -* использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество -*ставить вопросы, обращаться за помощью *управление коммуникацией* - разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | Площадка, мячи, ворота | |
| **7.Волейбол** | с61-74урок,  с75-78 урок | **Личностные:** мотивацию к формам занятий физкультурой **Регулятивные:** *целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Предметные:** *общеучебные -* использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество -*ставить вопросы, обращаться за помощью *управление коммуникацией* - разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | Спортивный зал, мячи сетка | |

**в 6 классе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Колич. № урока | Основные виды учебной деятельности обучающихся | | оборудование | |
| **1.Лёгкая атлетика** | 1-12урок,  40-43 урок  95-105урок | Личностные: мотивацию к формам занятий физкультурой **Регулятивные:** *целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* - применять установленные правила в планировании способа решения. **Предметные:** *общеучебные*- ориентироваться в разнообразии способов решения задач. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* - слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь | | Спортивная площадка Спортивный зал Скакалки Секундомер Мишени Мячи для метания | |
| **2.Баскетбол** | 13-27 урок ,  44-48урок | Личностные: личностное самоопределение. **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. **Предметные:** *общеучебные -* контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. **Коммуникативные:** *взаимодействие* - строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение | | Спортивная площадка Спортивный зал Скакалки Секундомер мишени Мячи для метания | |
| **3.Гимнастика** | 28-39 урок | Личностные: мотивацию ЗОЖ  **Регулятивные:** *планирование* - выбирать действия в  соответствии с поставленной задачей и условиями ее  реализации.  **Предметные:** *общеучебные*- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество -*ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | | Спортивный зал  Гимнастические  маты  Скакалки  Канаты  Палочки  Обручи  скамейки  перекладина | |
|  | | | | | |
| **4.Лыжная подготовка** | 49-60урок | Личностные: мотивацию к формам занятий физкультурой **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* - различать способ и результат действия; *прогнозирование —* предвосхищать результаты.  **Предметные:** *общеучебные -* ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. **Коммуникативные:** *взаимодействие* - формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* - разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | | Лыжный инвентарь | |
| **5.Волейбол** | 61-78 урок | Личностные: личностное самоопределение. **Регулятивные:** *целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу: *планирование* - выбирать действия  в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реатизации.  **Предметные:** *обгцеучебные*- использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество -*ставить вопросы, обращаться за помощью *управление коммуникацией* - разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | | Спортивная площадка Спортивный зал Мячи игровые | |
| **6.Подвижные игры** | 79-84 урок | .Личностные: мотивацию к формам занятий физкультурой **Регулятивные:** *планирование* - выбирать действия в | |  | |
|  |  | | | | |
|  |  | соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Предметные:** *общеучебные*- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество -*ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Личностные: личностное самоопределение. | Спортивная площадка Спортивный зал Мячи игровые | | |
| **7.Футбол** | 85-94урок | Личностные: мотивацию к формам занятий физкультурой **Регулятивные:** *целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Предметные:** *общеучебные -* использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество -*ставить вопросы, обращаться за помощью *управление коммуникацией* - разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | Площадка,мячи | | | |
|  | |

**в 7 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема | Колич. № урока | Основные виды учебной деятельности обучающихся | оборудование |
| **1.Лёгкая атлетика** | 1-12урок,  38-41 урок 95-105урок | **Личностные:** мотивацию к формам занятий физкультурой **Регулятивные:** *целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* - применять установленные правила в планировании способа решения.**Предметные:** *общеучебные*- ориентироваться в разнообразии способов решения задач. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* - слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь | Спортивная площадка Спортивный зал Скакалки Секундомер Мишени Мячи для метания |
| **2.Баскетбол** | 12-25 урок ,  42-46урок,  78-83 урок | **Личностные**: личностное самоопределение. **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. **Предметные:** *общеучебные -* контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. **Коммуникативные:** *взаимодействие* - строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение | Спортивная площадка Спортивный зал Скакалки Секундомер мишени Мячи для метания |
| **3.Гимнастика** | 26-37 урок | **Личностные**: мотивацию ЗОЖ  **Регулятивные:** *планирование* - выбирать действия в  соответствии с поставленной задачей и условиями ее  реализации.  **Предметные:** *общеучебные*- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество -*ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Спортивный зал  Гимнастические  маты  Скакалки  Канаты  Палочки  Обручи  скамейки  перекладина |
| **4.Лыжная подготовка** | 47-58урок | **Личностные**: мотивацию к формам занятий физкультурой **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* - различать способ и результат действия; *прогнозирование —* предвосхищать результаты.  **Предметные:** *общеучебные -* ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. **Коммуникативные:** *взаимодействие* - формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* - разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | Лыжный инвентарь |
| **5.Волейбол** | 59-77урок | **Личностные**: личностное самоопределение. **Регулятивные:** *целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу: *планирование* - выбирать действия  в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реатизации.  **Предметные:** *обгцеучебные*- использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество -*ставить вопросы, обращаться за помощью *управление коммуникацией* - разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | Спортивная площадка Спортивный зал Мячи игровые |
| **6.Футбол** | 84-94урок | **Личностные**: мотивацию к формам занятий физкультурой **Регулятивные:** *целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Предметные:** *общеучебные -* использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество -*ставить вопросы, обращаться за помощью *управление коммуникацией* - разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | Площадка,  мячи |

**в 8 классе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Колич. № урока | Основные виды учебной деятельности обучающихся | | оборудование | |
| **1.Лёгкая атлетика** | 1-12урок,  38-41 урок  95-105урок | Личностные: мотивацию к формам занятий физкультурой **Регулятивные:** *целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* - применять установленные правила в планировании способа решения. **Предметные :** *общеучебные*- ориентироваться в разнообразии способов решения задач. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* - слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь | | Спортивная площадка Спортивный зал Скакалки Секундомер Мишени Мячи для метания | |
| **2.Баскетбол** | 12-25 урок  42-46урок, | Личностные: личностное самоопределение. **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. **Предметные:** *общеучебные -* контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. **Коммуникативные:** *взаимодействие* - строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение | | Спортивная площадка Спортивный зал Скакалки Секундомер мишени Мячи для метания | |
| **3.Гимнастика** | 26-37 урок | Личностные: мотивацию ЗОЖ  **Регулятивные:** *планирование* - выбирать действия в  соответствии с поставленной задачей и условиями ее  реализации.  **Предметные:** *общеучебные*- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество -*ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | | Спортивный зал  Гимнастические  маты  Скакалки  Канаты  Палочки  Обручи  скамейки  перекладина | |
|  |  |  | |  | |
| **4.Лыжная подготовка** | 47-58урок | Личностные: мотивацию к формам занятий физкультурой **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* - различать способ и результат действия; *прогнозирование —* предвосхищать результаты.  **Предметные:** *общеучебные -* ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. **Коммуникативные:** *взаимодействие* - формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* - разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | | Лыжный инвентарь | |
| **5.Волейбол** | 59-77урок | Личностные: личностное самоопределение. **Регулятивные:** *целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу: *планирование* - выбирать действия  в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Предметные:** *общеучебные*- использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество -*ставить вопросы, обращаться за помощью *управление коммуникацией* - разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | | Спортивная площадка Спортивный зал Мячи игровые | |
| **6.Футбол** | 84-94урок | Личностные: мотивацию к формам занятий физкультурой **Регулятивные:** *целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Предметные:** *общеучебные -* использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество -*ставить вопросы, обращаться за помощью *управление коммуникацией* - разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | Площадка,  мячи | | | |
|  | |

**в 9 классе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Колич. № урока | Основные виды учебной деятельности обучающихся | | оборудование | |
| **1.Лёгкая атлетика** | 1-12урок,  39-42 урок,  95-105урок | **Личностные**: мотивацию к формам занятий физкультурой **Регулятивные:** *целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* - применять установленные правила в планировании способа решения. **Предметные:** *общеучебные* - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* - слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь | | Спортивная площадка Спортивный зал Скакалки Секундомер Мишени Мячи для метания | |
| **2.Баскетбол** | 13-26 урок ,  43-47урок,86-94 урок | **Личностные**: личностное самоопределение. **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. **Предметные:** *общеучебные -* контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. **Коммуникативные:** *взаимодействие* - строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение | | Спортивная площадка Спортивный зал Скакалки Секундомер мишени Мячи для метания | |
| **3.Гимнастика** | 27-38 урок | **Личностные**: мотивацию ЗОЖ  **Регулятивные:** *планирование* - выбирать действия в  соответствии с поставленной задачей и условиями ее  реализации.  **Предметные:** *общеучебные*- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество -*ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | | Спортивный зал  Гимнастические  маты  Скакалки  Канаты  Палочки  Обручи  скамейки  перекладина | |
| **4.Лыжная подготовка** | 48-59урок | **Личностные**: мотивацию к формам занятий физкультурой **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* - различать способ и результат действия; *прогнозирование —* предвосхищать результаты.  **Предметные:** *общеучебные -* ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. **Коммуникативные:** *взаимодействие* - формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* - разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | | Лыжный инвентарь | |
| **5.Волейбол** | 60-8 1урок | **Личностные**: личностное самоопределение. **Регулятивные:** *целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу: *планирование* - выбирать действия  в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реатизации.  **Предметные:** *обгцеучебные*- использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество -*ставить вопросы, обращаться за помощью *управление коммуникацией* - разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | | Спортивная площадка Спортивный зал Мячи игровые | |
| **6.Футбол** | 82-85урок | **Личностные:** мотивацию к формам занятий физкультурой **Регулятивные:** *целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Предметные:** *общеучебные -* использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество -*ставить вопросы, обращаться за помощью *управление коммуникацией* - разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | Площадка,мячи | | | |
|  | |

**Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

1. Лях, В. И.: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение,

2. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. - М. : ООО «Фирма “Издательство АСТ”

3. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт,

4. Тесты в физическом воспитании. Автор В.И.Лях. Москва

5. Методика преподавания физической культуры 1-4 класс. В.И Лях.

6. Внеклассные мероприятия по физической культуре з средней школе. Автор М В. Видякин. Волгоград.

7. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Автор В.С.Кузнецов. Г.А. Колодницкий. Издательство НЦЭНАС

8. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы.Москва. Просвещение.. Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич.

9.Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

**Интернет-ресурсы:**

<http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> -

1.Физическая культура Если хочешь быть здоров. http:// [www.zavuch.info-](http://www.zavuch.info-) информационный портал для работников системы образования

2. <http://www.uchportal.ru/> - учительский портал

3.<http://nsportal.ru><http://www.методкабинет.рф>

4.<http://fiskult-ura.ucoz.ru>ФизкультУРА - сайт "ФизкультУРА" создан для любителей активного отдыха, здорового образа жизни и специалистов физической культуры и спорта.

**Учебно-практическое оборудование:**

1. Стенка гимнастическая

2. Скамейка гимнастическая жесткая

3. Мишени для метания

4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый ,мячи футбольные,баскетбольные,волейбольные (на каждого ученика),

5. Скакалка

6. Мат гимнастический

7.Канаты

8.Бревно

9. Обруч пластиковый, дюралевый (демонстрационный экземпляр).

10.Перекладины

11. Палка гимнастическая (на каждого ученика).

13. Лыжи с креплениями и палками

14. Аптечка (демонстрационный экземпляр).

**Игры и игрушки:**

1. Стол для игры в настольный теннис

2. Сетка и ракетки для игры в настольный теннис

3. Шахматы (с доской)

4.Классы