

«Согласовано» Руководитель ШМО Пак А.П.	«Согласовано» Зам. Руководителя По УВР МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут	«Утверждаю» Директор МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут
_____ Протокол № От 30.08.2016г.	Казакова Л.Н. «30» 08.2016г.	Закора Л.А. Приказ № 50 От 01.09.2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Половикова Владимира Валерьяновича

учителя высшей категории

МОУ-СОШ №1

г. Красный Кут

по физической культуре

8 классы

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
От 01.09.2016г.

2016-2017 учебный год

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- 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 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 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 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.

Содержание учебного курса

Раздел 1. Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе.

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Показатели здоровья человека.

Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж.

Доврачебная помощь.

Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте.

Вещества, вызывающие привыкание.

Раздел 3. Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма

Виды физической подготовки.

Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств.

Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы. •

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (организующие команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусках; лазание по канату и гимнастической стенке).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

Физическая подготовка с прикладной направленностью.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования;
- Комплексной программы физического воспитания для учащихся 1-11 классов, под ред. Лях В.И. и Зданевича А.А. 2012г.

Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующей цели: формирование физической культуры личности учащегося посредством освоения основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью:

- формирование знаний и способов развития физических качеств, организаций и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
- совершенствование техники двигательных действий базовых видов спорта «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры», обучение элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
- развитие функциональных возможностей организма, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости;
- обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры, оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Программа состоит из 3 разделов в соответствии с современной структурой физкультурного образования (Концепция развития структуры и содержания образования по физической культуре): «Что вам надо знать», «Базовые виды спорта школьной программы», «Самостоятельные занятия физическими упражнениями». Таким образом каждая учебная тема обязательного минимума содержания основных образовательных программ (дидактическая единица) последовательно изучается на трех уровнях: информационный (знания), операциональный (способы деятельности) и мотивационный (образцы движений, нормы, идеалы и т.д.). Это способствует достижению качества общего физкультурного образования школьников.

Раздел «Что вам надо знать» содержит теоретические сведения о естественных социально-психологических и культурно-исторических основах физической культуры. Раздел «Базовые виды спорта школьной программы» содержит обязательный учебный материал по спортивным играм, легкой атлетике, гимнастике, элементам единоборств и лыжной подготовке. Здесь же приводятся физические упражнения и методические советы по овладению данным материалом, как на урочных, так и на

самостоятельных занятиях. Раздел «Самостоятельные занятия физическими упражнениями» раскрывает содержание самостоятельных занятий по бадминтону; рассказывает о том, как правильно выбрать вид спорта, как проводить утреннюю гимнастику, как начинать и заканчивать тренировку. Приводятся полезные советы по оснащению вашего домашнего стадиона.

Освоения и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей использую следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод. Формы организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – групповая и индивидуальная.

Оценивание деятельности учащихся проводится по четырем направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности.

С целью построения эффективной системы педагогического контроля необходимы следующие методы:

- опрос в устной и письменной форме,
- программированный,
- демонстрации,
- наблюдения,
- упражнения,
- вызов,
- комбинированный,
- практического выполнения.
- тестирования

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления.

Используются учебники: Физическая культура 8-9 классы под редакцией В.И. Ляха/Москва, Просвещение», 2012г.

В вариативной части программы используются разделы кроссовой, силовой подготовки, спортивных игр, элементов акробатики, спортивной гимнастики, элементов здоровьесбережения (функциональная музыка, дневники самоконтроля, техника правильного падения), элементов боевых единоборств и уроки с использованием ИКТ (разработанные самостоятельно), проходящие в компьютерном классе. В неурочное время ведется совместная работа над проектами.

Учебное содержание каждого раздела программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении учащимися учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Комплексная программа рекомендована Министерством образования Российской Федерации.

Учебно-тематический план по физической культуре 8 кл.

№	Учебные разделы и темы	Количество часов
1.	Основы знаний о физкультурной деятельности	6
2.	Способы физкультурной деятельности	6
3.	Физическое совершенствование	90

Перечень учебно-методического обеспечения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Библиотечный фонд		
1.	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы - входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)	Д
	Учебник по физической культуре	К
	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г
	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
Экранно-звуковые пособия		
2.	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д
	Аудиозаписи	Д
3.	Технические средства обучения	

	Аудиомагнитофон	Д
	Видеомагнитофон	Д
	Радиомикрофон	З
	Шнуровой микрофон	З
	Мультимедийный компьютер	Д
	Сканер	Д
	Принтер	Д
	Цифровая видеокамера и фотокамера	Д
	Мультимедиапроектор	Д
	Экран	Д
	Учебно-практическое оборудование	
4.	Стенка гимнастическая	Г
	Бревно гимнастическое напольное	Г
	Бревно гимнастическое высокое	Г
	Козел гимнастический	Г
	Конь гимнастический	Г
	Перекладина	Г
	Канат	Г
	Мост подкидной	Г
	Скамейки	Г
	Станок хореографический	Г
	Маты гимнастические	Г
	Мячи	Г
	Скакалки	Г

	Палки гимнастические	Г
	Обручи	Г
	Стойки для прыжков в высоту	Г
	Планки для прыжков в высоту	Г
	Стойка и сетка волейбольная	Г
	Ворота для мини-футбола	Г
	Лыжи с ботинками и лыжные палки	Г
5.	Средства доврачебной помощи	
	Аптечка медицинская	1
6.	Дополнительный инвентарь	
	Классная доска и мел	1
7.	Спортивные залы	
	Спортивный зал игровой, гимнастический, зоны рекреации, кабинет учителя, подсобное помещение и раздевалки	Д
8.	Пришкольный стадион	
	Игровое поле для футбола, гимнастический городок, полоса препятствий, лыжная трасса	Д

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать/понимать

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

уметь

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях, пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

демонстрировать

**Требования к физической подготовленности
учащихся 13–15 лет**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку (с)	9,2	10,2
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6 м (с)	12	—
	Прыжок в длину с места (см)	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км (мин, с)	8,50	10,20
	Передвижение на лыжах 2 км (мин, с)	16,30	21,0
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков (с)	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень (м)	12,0	10,0

Список литературы

- В.И. Лях Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2012. – 237с.: ил.
- А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. «Оценка качества подготовки выпускников средней школы по физической культуре». - М.: Дрофа 2001.
- А.П.Матвеев. «Экзамен по физической культуре. Вопросы и ответы.» Библиотека учителя физической культуры. - М.: «ВЛАДОС-ПРЕСС» 2002.
- А.П.Матвеев, А.А. Красников, А.Б. Лагутин. «Физическая культура, 9-11 классы. Школьные олимпиады». Методическое пособие. - М.: Дрофа 2003.
- Б.И.Мишин. Настольная книга учителя физической культуры: Справочно-методическое пособие. – М.: «АСТ Астрель» 2003.
- Г.И.Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое издание. – М: «Физкультура и спорт» – 2000.
- Г.В.Перминова. «Готовые ответы на экзаменационные вопросы. Физическая культура 11 класс» - М.: «Абрис Д» 2005.
- В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. «Экзаменационные вопросы и ответы. Физическая культура. 9 – 11 классы» Учебное пособие. – М.: АСТ – ПРЕСС ШКОЛА, 2003.
- В.А.Лепешкин. «Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы» Методическое пособие. - М.: Дрофа 2006.
- Г.И. Погадаев. «Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения» Методическое пособие. - М.: Дрофа 2005.
- А.П.Матвеев, М.В.Малыхина. «Физическая культура 1 класс» Методические рекомендации по основам преподавания. - М.: Дрофа 2003.
- А.П.Матвеев. «Физическая культура 2 класс» Методические рекомендации по основам преподавания. - М.: Дрофа 2006.

Календарно-тематическое планирование
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
по физической культуре
в 8 классах
учителя высшей категории
Половикова В.В.

Количество учебных часов:
102 часа (3 часа в неделю)

8 «А, Б» классы 1 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество о часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	Легкая атлетика Правила техники безопасности на уроках физической культуры Низкий старт до 60 м	10 1			Двигательное действие, движение, спорт, короткие дистанции	Низкий старт до 30 м Бег с ускорением от 70 до 80 м Бег в равномерном темпе до 5 мин	Низкий старт до 30 м Бег с ускорением от 70 до 80 м Бег в равномерном темпе до 5 мин д./з. Ознакомиться с требованиями к физической подготовленности учащихся 13 – 15 лет стр. 102
2.	Техника низкого старта	1			Спортсмен, спортсмен- любитель, техника физического упражнения	Бег на результат 60 м Бег в равномерном темпе до 7 мин	Скоростной бег до 70 м Бег на результат 60 м д./з. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность стр. 106
3.	Бег на результат 100 м	1			Физическая культура, физическая нагрузка, физическая подготовка	Бег в равномерном темпе до 8 мин	Бег в равномерном темпе до 8 мин Бег на результат 100 м д./з. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений стр. 107
4.	Бег с ускорением до 80 м	1			Единая всероссийская спортивная классификация, средняя и длинная дистанция	Бег в равномерном темпе до 10 мин	Бег в равномерном темпе до 10 мин д./з. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма стр. 100, 101
5.	Бег в равномерном темпе (мальчики) до 20 мин, (девочки) до 15 мин	1			Физическая подготовленность, физическая работоспособность	Бег в равномерном темпе (мальчики) до 20 мин, (девочки) до 15 мин	Бег в равномерном темпе (мальчики) до 20 мин, (девочки) до 15 мин д./з. Психические процессы в обучении двигательным действиям стр. 107
6.	Бег на 1500 м (мальчики). Бег на 1000 м	1			Физические качества, физические упражнения	Общеразвивающие упражнения Упражнения на восстановление дыхания	Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки) Общеразвивающие упражнения Упражнения на восстановление дыхания д./з. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями стр. 103, 104
7.	Прыжки в длину с разбега	1			Физические упражнения, физическое воспитание	Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с разбега Прыжки в длину с места

						д./з. Дневник самоконтроля стр. 108
8.	Прыжки в высоту с разбега	1			Физическое развитие	Бег с изменением темпа, прыжковые упражнения Бег с изменением темпа, ОРУ прыжковые упражнения Прыжки в высоту с разбега д./з. Внешние признаки утомления стр. 109, 110
9.	Метание малого мяча на дальность и в цель	1			Барьер	Общеразвивающие упражнения Правила использования л/а упражнений для развития выносливости стр. 115
10.	Олимпиады современности: странички истории	1			Специальные беговые упражнения	Упражнения на восстановление дыхания Специальные беговые упражнения стр 36
11.	Спортивные игры: футбол Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом	6 1			Физкультурное движение, аут, боковая линия, средняя часть подъема, внутренняя сторона стопы, внешняя сторона подъема	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Повторить правила игры по футболу стр. 64, 65
12.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой	1			Пассивное сопротивление защитника, ведущая и не ведущая нога	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге с остановками по сигналу Двусторонняя игра по основным правилам Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей, но Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге с остановками по сигналу гой Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Овладение двигательными действиями стр. 66, 67 по учебнику
13.	Удары по воротам различными способами на точность	1			Офсайд, пас, обводка, финт	Обводка стоек Двусторонняя игра по основным правилам Общеразвивающие упражнения д./з. Овладение двигательными действиями стр. 68 по учебнику
14.	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, передача, прием мяча, остановка,	1			Свободный удар, пенальти, штрафной удар	Двусторонняя игра по основным правилам Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Овладение двигательными

	удар по воротам						действиями стр. 69 по учебнику
15.	Совершенствование тактических действий в изученных элементах игры	1			Желтая карточка, красная карточка, дисквалификация	Двусторонняя игра по основным правилам	Двусторонняя игра по основным правилам д./з. «Футбол» – его история, правила техники безопасности стр. 70
16.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1			Атака, защита, тактика, стратегия	Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров. Игры и игровые задания	Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров. Игры и игровые задания Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Повторить пройденный за первую четверть теоретический материал стр. 71
17.	Урок с использованием ИКТ Тестирование по пройденному материалу за 1 четверть	1 1			Признаки утомления, дневники самоконтроля	Работа с тестами на компьютерах	Работа с тестами на компьютерах д./з. Оказание первой помощи при травмах стр. 28
18.	Элементы единоборств Урок с использованием ИКТ «Философия дзю-до»	3 1			Философия дзю-до, самбо, путь мягкости, податливости	Обсуждение за круглым столом	Обсуждение за круглым столом д./з. Виды единоборств стр. 134
19.	Стойки и передвижения в стойке Захваты рук и туловища Освобождение от захватов Приемы борьбы за выгодное положение Упражнения по овладению приемами страховки	1			Стойка, захват	Силовая подготовка	Стойки и передвижения в стойке Захваты рук и туловища Силовая подготовка Освобождение от захватов Приемы борьбы за выгодное положение Упражнения по овладению приемами страховки д./з. Гигиена борца стр. 135
20.	Борьба за предмет Овладение организаторскими способностями Подготовка мест занятий Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи	1			Борьба, страховка, прием	Закрепление пройденного материала по приемам единоборств Развитие координационных способностей	Борьба за предмет Овладение организаторскими способностями Подготовка мест занятий Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом

	Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом						Развитие координационных способностей д./з. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей стр. 136
21.	Силовая подготовка	1			Сила	Закрепление пройденного материала по легкой атлетике	Круговая тренировка с упражнениями на развитие силы стр. 137
22.	Кроссовая подготовка	1			Кросс	Закрепление пройденного материала по футболу	Беговые упражнения стр. 138
23.	Психические процессы в обучении двигательным действиям	1			Координация движений	Закрепление пройденного материала по легкой атлетике	ОРУ с предметами стр. 17
24.	Основы обучения и самообучения двигательным действиям	1			Специальная выносливость	Закрепление пройденного материала по силовой подготовке	ОРУ без предметов стр. 25
25.	Баскетбол Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой	3 1			Баскетбол	Закрепление пройденного материала по кроссовой подготовке	Правила игры в баскетбол стр. 44
26.	Бросок двумя руками от головы с места.	1			Стойка защитника	Закрепление пройденного материала по кроссовой подготовке	Имитация технических действий пройденных на уроке стр. 45
27.	Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита	1			Заслон	Закрепление пройденного материала по кроссовой подготовке	Повторить правила техники безопасности на уроках гимнастики стр. 46

2 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	Гимнастика с основами акробатики Правила техники безопасности во время занятий спортивной гимнастикой с основами акробатики Выполнение команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево	14 1			Техника, спортивный снаряд, полшага, полный шаг, пол-оборота	Выполнение команд» Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» «Полшага!», «Полный шаг!»	Выполнение команд» Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» Выполнение команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево д./з: повторить тему «Первая помощь при травмах» стр. 84-86
2.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	1			Общеразвивающие упражнения, связки элементов	Сочетание различных положений рук, ног, туловища Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении Простые связки Общеразвивающие упражнения в парах	Сочетание различных положений рук, ног, туловища Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении Простые связки Общеразвивающие упражнения в парах д./з. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки стр. 87
3.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	1			Гантели, тренажер	Выполнение упражнений с гантелями и тренажерами	Выполнение упражнений с гантелями и тренажерами д./з. Страховка стр. 88
4.	Освоение и совершенствование висов и упоров	1			Брусья, перекладина, нижняя жердь, подколенки	Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами Девочки: махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь	Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев, сед боком на нижней жерди, соскок д./з. Зарядка стр. 89
5.	Освоение опорных прыжков	1			Опорный прыжок, конь, козел, мостик	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110 – 115 см) Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110 – 115 см) Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) д./з. Страховка и помощь во время занятий стр. 90
6.	Освоение акробатических упражнений	1			Акробатика	Общеразвивающие упражнения с предметами и без	ОРУ с повышенной амплитудой д./з. Олимпийские игры – возникновение и забвение стр. 91

						предметов	
7.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических элементов и инвентаря	1			Эстафета, гимнастические элементы, инвентарь,	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	д./з. Олимпийские игры – возрождение, участие российских спортсменов в олимпийских стартах стр. 92
8.	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке	1			Гимнастическая стенка, партнер	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов д./з: Олимпийское движение стр. 93
9.	Совершенствование ранее освоенных навыков и умений основ акробатики	1			Навыки, умения, комбинация, упражнения	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов д./з. Способы регулирования физической нагрузки
10.	Правила соревнований по спортивной акробатике	1			Баллы, судья, рондат, фляк, сальто, пируэт, колесо, разряд	Выполнение акробатических упражнений из 5 элементов на баллы	Выполнение акробатических упражнений из 5 элементов на баллы д./з Правила самоконтроля стр. 94
11.	Урок с использованием ИКТ Соревнование по акробатическим прыжкам	1			Положение, вызов, программа, акробатическая дорожка	Повторить правила соревнований по акробатике	Просмотр видеоролика с соревнований по акробатике, участие в мониторинге по данной теме д./з. Самостоятельно составить упражнение на первый разряд по акробатическим прыжкам стр. 95
12.	Соревнование по акробатике в парах, тройках, четверках, смешанных парах	1			Пара, тройка, четверка, смешанная пара	Выполнение акробатических упражнений в парах	Выполнение акробатических упражнений в парах д./з Дозировка упражнений стр. 10, 18
13.	Совершенствование лазания по канату	1			Канат, лазание, гимнастический мат	Лазание по канату любым способом	Лазание по канату любым способом д./з. Силовая подготовка стр. 96
14.	Закрепление пройденного материала по спортивной гимнастике и акробатике	1			Гимнастический конь и козел, стенка, бревно, перекладина, брусья, вольные упражнения, кольца	Выполнение гимнастических и акробатических упражнений, вызывающих наибольшее затруднение по выбору	Выполнение гимнастических и акробатических упражнений, вызывающих наибольшее затруднение по выбору д./з. Комплекс утренней гимнастики стр. 97
15.	Урок с использованием ИКТ Правила соревнований	1 1			Смешанная пара	Поиск информации и видеороликов по гимнастике и акробатике	Посмотреть видеоролики связанные с гимнастикой и акробатикой (можно цирк) стр. 98-100

	по гимнастике и спортивной акробатике						
16.	Баскетбол Учебная игра	1 1			Действие в парах, тройках...	Учебная игра	Повторить правила игры в баскетбол стр. 44
17.	Мини-футбол Учебная игра	1 1			Игра в квадрат	Учебная игра	Повторить правила игры в мини-футбол стр. 64
18.	Силовая подготовка	1			Сила	Закрепление пройденного материала по легкой атлетике	Круговая тренировка с упражнениями на развитие силы стр. 194
19.	Выбирайте виды спорта	1			Кросс	Закрепление пройденного материала по футболу	Беговые упражнения стр. 157
20.	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма	1			Координация движений	Закрепление пройденного материала по легкой атлетике	ОРУ с предметами стр. 14
21.	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	1			Специальная выносливость	Закрепление пройденного материала по силовой подготовке	ОРУ без предметов стр. 26
22.	Совершенствование физических способностей	1			Физическая способность, кондиция	Силовая подготовка	Стр. 31
23.	История возникновения и формирования физической культуры	1			Физическая культура личности	Спортивные игры (гандбол)	Стр. 33

24.	Бадминтон	1			Бадминтон, нападающий удар, подача	Двусторонняя игра	Стр. 185
-----	-----------	---	--	--	------------------------------------------	-------------------	----------

3 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	Лыжная подготовка Правила техники безопасности на уроках физической культуры по лыжной подготовке Закрепление изученного материала по лыжной подготовке	18 1			Техника, безопасность, температурный режим, лыжи	Переноска и одевание лыж, скользящий шаг без палок	Переноска и одевание лыж, скользящий шаг без палок Домашнее задание (д./з.): Теоретическое ознакомление по учебнику с темой: «Одновременный одношажный ход» стр. 122
2.	Виды лыжного спорта	1			Шаг, ход, попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход д./з. «Коньковый ход» стр. 123
3.	Применение лыжных мазей	1			Подъем лесенкой, смазка, скольжение	Торможение «плугом»	Торможение «плугом» д./з. Ответить на вопросы по теме: «Одновременный одношажный ход» стр. 124
4.	Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом	1			Одежда и обувь занимающихся лыжным спортом	Передвижение на лыжах до 2 км	Передвижение на лыжах до 2 км д./з. Ответить на вопросы по теме: «Коньковый ход» стр. 125
5.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1			Работоспособность	Передвижение на лыжах до 2 км	Передвижение на лыжах до 2 км д./з. «Торможение плугом» стр. 126
6.	Игра «Гонки с выбыванием»	1			Гонки с выбыванием, олимпийская система	Передвижение на лыжах до 2,5 км	Передвижение на лыжах до 2,5 км д./з Ответить на вопросы по теме: «Торможение плугом» Стр. 127
7.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1			Скользящий шаг	Скользящий шаг с палками Передвижение на лыжах до 2,5 км	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Скользящий шаг с палками Передвижение на лыжах до 2,5 км д./з. «Поворот плугом» стр. 128
8.	Коньковый ход	1			Шаг, ход, попеременный двухшажный ход	Подъемы и спуски с небольших склонов	Коньковый ход Передвижение на лыжах до 2,5 км д./з. Ответить на вопросы по пройденной теме «Поворот плугом» стр. 129
9.	Торможение и поворот плугом	1			Торможение плугом, повороты	Передвижение на лыжах до 2,5 км	Торможение и поворот плугом Передвижение на лыжах до 2,5 км д./з. Основные правила проведения соревнований по лыжным гонкам стр. 130
10.	Прохождение дистанции 4,5 км	1			Обморожение, первая помощь	Оказание первой помощи при	Прохождение дистанции 4,5 км д./з. Лыжный спорт – история стр. 131

						обморожениях	
11.	Игра «Как по часам»	1			Склон	Подъемы и спуски с небольших склонов	Игра «Как по часам» Подъемы и спуски с небольших склонов д./з. Экипировка лыжника стр. 132
12.	Игра «Биатлон»	1			Биатлон, стартовый вариант	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Игра «Биатлон» Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) д./з. Вопросы для самоконтроля по 19 параграфу стр. 133
13.	Скользющий шаг с палками	1			Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Попеременный двухшажный ход д./з. «Коньковый ход» стр. 134
14.	Передвижение на лыжах до 2,5 км	1			Коньковый ход	Коньковый ход	Силовая подготовка
15.	После тренировки	1			Повторить пройденный материал	Торможение и поворот пругом	Прохождение дистанции 4,5 км д./з. Лыжный спорт – история стр. 203
16.	Ваш домашний стадион	1			Повторить пройденный материал	Игра «Как по часам»	Закрепить пройденный материал по лыжной подготовке стр. 204
17.	Оказание первой помощи при обморожениях	1			Повторить пройденный материал	Игра «Биатлон»	ОРУ с предметами стр. 28
18.	Подъемы и спуски с небольших склонов	1			Повторить пройденный материал	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	ОРУ без предметов стр. 122
19.	Элементы единоборств Обучение технике правильных падений Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивания в парах»	2 1			Стойка борца, бедро, спина, терминология дзю-до (юко, матэ, солomatэ, шидо, чуй)	Стойки и передвижения в стойке. Приемы борьбы за выгодное положение	Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивания в парах» Стойки и передвижения в стойке. Приемы борьбы за выгодное положение д./з. Собрать информацию об одном из видов борьбы. По учебнику «Овладение двигательными действиями стр. 138
20.	Разучивание подножек (передняя, задняя)	1			Передняя подножка, задняя подножка	Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивания в парах»	Выполнение упражнений на изучение передней и задней подножки Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивания в парах» д./з. Основные правила проведения соревнований по борьбе стр. 139
21.	Кроссовая, силовая подготовка с элементами акробатики, спортивные игры Равномерный бег в медленном темпе до 6	3 1			ЧСС, утомление, переутомление, признаки утомления, восстановление дыхания	Беговые и строевые упражнения	Равномерный бег в медленном темпе до 6 минут Беговые и строевые упражнения д./з. § 30 Атлетическая гимнастика. Значение, история стр. 34

	минут						
22.	Силовая подготовка по круговой схеме тренировки	1			Движение, диск, дистанция, беговая дорожка, круговая схема тренировки	Сдача «Президентских тестов»	Силовая подготовка по круговой схеме тренировки д./з. Подготовка к тестированию по пройденному материалу за 3 четверть стр. 195
23.	Атлетическая гимнастика в тренажерном зале по круговой схеме тренировки	1			Тренажер, тренажерный зал, мышцы, отягощения, груз, гантели, гири, вес	Комбинация из акробатических элементов	Выполнение упражнений на тренажерах, с гантелями. Упражнения на матах и перевернутой скамейке. Комбинация из акробатических элементов д./з. § 30 Атлетическая гимнастика Основные правила занятий атлетической гимнастикой стр. 196-202
24.	Урок с использованием ИКТ Тестирование по пройденному материалу за 3 четверть	1 1			Экипировка лыжника, биатлон, тест, мышь	Работа с тестами на компьютерах	Работа с тестами на компьютерах д./з. § 30 Атлетическая гимнастика Виды силовых упражнений и правила регулирования нагрузки стр. 203
25.	Волейбол Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений	3 1			Стойка волейболиста	Игра по упрощенным правилам	Силовая подготовка стр. 75
26.	Передача над собой во встречных колоннах	1			Нападающий удар	Игра по упрощенным правилам	Беговые и прыжковые упражнения стр. 76
27.	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1			Встречная колонна	Игра по упрощенным правилам	Повторить правила игры волейбол и пионербол стр. 77
28.	Баскетбол Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой	3 1			Баскетбол	Закрепление пройденного материала по кроссовой подготовке	Правила игры в баскетбол стр. 44
29.	Бросок двумя руками от головы с места.	1			Стойка защитника	Закрепление пройденного материала по кроссовой подготовке	Имитация технических действий пройденных на уроке стр. 45
30.	Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита	1			Заслон	Закрепление пройденного материала по кроссу	Повторить правила техники безопасности на уроках гимнастики стр. 46

4 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество о часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	Легкая атлетика Правила техники безопасности Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Бег с преодолением препятствий.	10 1			Безопасность, способы перемещения при беге, изменение направления, скорость	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с 2-3 шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1м) с расстояния 10- 12м. Броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх.	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с 2-3 шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1м) с расстояния 10-12м. Броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх. д./з. § 18 стр. 100 Легкая атлетика. Значение, история
2.	Метание теннисного мяча с расстояния (д. – 12, 14м, м - 16м)	1			Теннисный мяч, теннис	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.	Метание теннисного мяча с расстояния (д. – 12, 14м, м - 16м) Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. д./з. § 18 Основные правила проведения соревнований стр. 101
3.	Метание набивного мяча с различных исходных положений	1			Набивной мяч, метание	Бег с преодолением препятствий	Метание набивного мяча с различных исходных положений д./з. § 18 Овладение двигательными действиями. Спринтерский бег стр. 102
4.	Бег с гандикапом, командами, в парах	1			Бег с гандикапом	ОРУ, беговые упражнения, упражнения в парах	Бег с гандикапом, командами, в парах ОРУ, беговые упражнения, упражнения в парах д./з. § 18 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» стр. 103
5.	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений	1			Многоскоки, снаряды	Метание набивного мяча с различных исходных положений	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений д./з. § 18 Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» стр. 104
6.	Прыжки в длину с разбега	1			Физические упражнения, физическое воспитание	Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с разбега Прыжки в длину с места д./з. Дневник самоконтроля стр. 105

7.	Прыжки в высоту с разбега	1			Физическое развитие	Бег с изменением темпа, прыжковые упражнения	Бег с изменением темпа, ОРУ прыжковые упражнения Прыжки в высоту с разбега д./з. Внешние признаки утомления стр. 106
8.	Преодоление вертикальных препятствий	1			Барьер	Общеразвивающие упражнения	Правила использования л/а упражнений для развития выносливости стр. 107
9.	Специальные беговые упражнения	1			Специальные беговые упражнения	Упражнения на восстановление дыхания	Специальные беговые упражнения стр. 108
10.	Прыжки в длину с разбега	1			Физические упражнения, физическое воспитание	Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с разбега Прыжки в длину с места д./з. Дневник самоконтроля стр. 109
11.	Спортивные игры: футбол Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом	6 1			Физкультурное движение, аут, боковая линия, средняя часть подъема, внутренняя сторона стопы, внешняя сторона подъема	Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Двусторонняя игра по основным правилам	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Повторить правила игры по футболу стр. 64
12.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой	1			Пассивное сопротивление защитника, ведущая и не ведущая нога	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге с остановками по сигналу Двусторонняя игра по основным правилам	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей, но Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге с остановками по сигналу Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Овладение двигательными действиями стр. 65 по учебнику
13.	Удары по воротам различными способами на точность	1			Офсайд, пас, обводка, финт	Обводка стоек Двусторонняя игра по основным правилам	Общеразвивающие упражнения д./з. Овладение двигательными действиями стр. 65 по учебнику
14.	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам	1			Свободный удар, пенальти, штрафной удар	Двусторонняя игра по основным правилам	Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Овладение двигательными действиями стр. 67
15.	Совершенствование тактических действий в изученных элементах игры	1			Желтая карточка, красная карточка, дисквалификации	Двусторонняя игра по основным правилам	Двусторонняя игра по основным правилам д./з. «Футбол» – его история, правила техники безопасности стр. 68

					я		
16.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1			Атака, защита, тактика, стратегия	Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров. Игры и игровые задания	Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров. Игры и игровые задания Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Повторить пройденный за первую четверть теоретический материал стр. 69
17.	Урок с использованием ИКТ Тестирование по пройденному материалу	1 1			Признаки утомления, дневники самоконтроля	Работа с тестами на компьютерах	Работа с тестами на компьютерах д./з. Оказание первой помощи при травмах стр. 70
18.	Элементы единоборств Урок с использованием ИКТ «Философия дзю-до»	3 1			Философия дзю-до, самбо, путь мягкости, податливости	Обсуждение за круглым столом	Обсуждение за круглым столом д./з. Виды единоборств стр. 139
19.	Стойки и передвижения в стойке Захваты рук и туловища Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение Упражнения по овладению приемами страховки	1			Стойка, захват	Силовая подготовка	Стойки и передвижения в стойке Захваты рук и туловища Силовая подготовка Освобождение от захватов Приемы борьбы за выгодное положение Упражнения по овладению приемами страховки д./з. Гигиена борца стр. 138
20.	Борьба за предмет Овладение организаторскими способностями Подготовка мест занятий Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом	1			Борьба, страховка, прием	Закрепление пройденного материала по приемам единоборств Развитие координационных способностей	Борьба за предмет Овладение организаторскими способностями Подготовка мест занятий Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом Развитие координационных способностей д./з. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей стр. 137
21.	Силовая подготовка	1			Сила	Закрепление пройденного материала	Круговая тренировка с упражнениями на развитие силы стр. 136

						по легкой атлетике	
22.	Кроссовая подготовка	1			Кросс	Закрепление пройденного материала по футболу	Беговые упражнения стр. 135
23.	Упражнения способствующие развитию координационных способностей	1			Координация движений	Закрепление пройденного материала по легкой атлетике	ОРУ с предметами стр. 134
24.	Упражнения способствующие развитию специальной выносливости	1			Специальная выносливость	Закрепление пройденного материала по силовой подготовке	ОРУ без предметов стр. 133
25.	Гандбол	1			Гандбол	Игра по правилам	Стр. 55
26.	Бадминтон	1			Бадминтон	Игра по правилам	Стр. 185
27.	Скейтборд	1			Скейтборд	Игра в избранном виде спорта	Стр. 190

«Согласовано» Руководитель ШМО Пак А.П.	«Согласовано» Зам. Руководителя По УВР МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут	«Утверждаю» Директор МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут
_____ Протокол № От 30.08.2016г.	Казакова Л.Н. «30» 08.2016г.	Закора Л.А. Приказ № 50 От 01.09.2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Половикова Владимира Валерьяновича

учителя высшей категории

МОУ-СОШ №1

г. Красный Кут

по физической культуре

9 классы

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
От 01.09.2016г.

2016-2017 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования;
- Комплексной программы физического воспитания для учащихся 1-11 классов, под ред. Лях В.И. и Зданевича А.А. 2012г.

Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующей цели: формирование физической культуры личности учащегося посредством освоения основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью:

- формирование знаний и способов развития физических качеств, организаций и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
- совершенствование техники двигательных действий базовых видов спорта «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры», обучение элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
- развитие функциональных возможностей организма, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости;
- обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры, оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Программа состоит из 3 разделов в соответствии с современной структурой физкультурного образования (Концепция развития структуры и содержания образования по физической культуре): «Что вам надо знать», «Базовые виды спорта школьной программы», «Самостоятельные занятия физическими упражнениями». Таким образом каждая учебная тема обязательного минимума содержания основных образовательных программ (дидактическая единица) последовательно изучается на трех уровнях: информационный (знания), операциональный (способы деятельности) и мотивационный (образцы движений, нормы, идеалы и т.д.). Это способствует достижению качества общего физкультурного образования школьников.

Раздел «Что вам надо знать» содержит теоретические сведения о естественных социально-психологических и культурно-исторических основах физической культуры. Раздел «Базовые виды спорта школьной программы» содержит обязательный учебный материал по спортивным играм, легкой атлетике, гимнастике, элементам единоборств и лыжной подготовке. Здесь же приводятся физические упражнения и методические советы по овладению данным материалом, как на урочных, так и на

самостоятельных занятиях. Раздел «Самостоятельные занятия физическими упражнениями» раскрывает содержание самостоятельных занятий по бадминтону; рассказывает о том, как правильно выбрать вид спорта, как проводить утреннюю гимнастику, как начинать и заканчивать тренировку. Приводятся полезные советы по оснащению вашего домашнего стадиона.

Освоения и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей использую следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод. Формы организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – групповая и индивидуальная.

Оценивание деятельности учащихся проводится по четырем направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности.

С целью построения эффективной системы педагогического контроля необходимы следующие методы:

- опрос в устной и письменной форме,
- программированный,
- демонстрации,
- наблюдения,
- упражнения,
- вызов,
- комбинированный,
- практического выполнения.
- тестирования

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления.

Используются учебники: Физическая культура 8-9 классы под редакцией В.И. Ляха/Москва, Просвещение», 2012г.

В вариативной части программы используются разделы кроссовой, силовой подготовки, спортивных игр, элементов акробатики, спортивной гимнастики, элементов здоровьесбережения (функциональная музыка, дневники самоконтроля, техника правильного падения), элементов боевых единоборств и уроки с использованием ИКТ (разработанные самостоятельно), проходящие в компьютерном классе. В неурочное время ведется совместная работа над проектами.

Учебное содержание каждого раздела программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении учащимися учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Комплексная программа рекомендована Министерством образования Российской Федерации.

Учебно-тематический план по физической культуре 9 кл.

№	Учебные разделы и темы	Количество часов
1.	Основы знаний о физкультурной деятельности	6
2.	Способы физкультурной деятельности	6
3.	Физическое совершенствование	90

Перечень учебно-методического обеспечения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Библиотечный фонд		
1.	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы - входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)	Д
	Учебник по физической культуре	К
	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г
	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
Экранно-звуковые пособия		
2.	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д
	Аудиозаписи	Д
3.	Технические средства обучения	
	Аудиомагнитофон	Д

	Видеомагнитофон	Д
	Радиомикрофон	З
	Шнуровой микрофон	З
	Мультимедийный компьютер	Д
	Сканер	Д
	Принтер	Д
	Цифровая видеокамера и фотокамера	Д
	Мультимедиапроектор	Д
	Экран	Д
	Учебно-практическое оборудование	
	Стенка гимнастическая	Г
	Бревно гимнастическое напольное	Г
	Бревно гимнастическое высокое	Г
	Козел гимнастический	Г
	Конь гимнастический	Г
	Перекладина	Г
4.	Канат	Г
	Мост подкидной	Г
	Скамейки	Г
	Станок хореографический	Г
	Маты гимнастические	Г
	Мячи	Г
	Скакалки	Г
	Палки гимнастические	Г

	Обручи	Г
	Стойки для прыжков в высоту	Г
	Планки для прыжков в высоту	Г
	Стойка и сетка волейбольная	Г
	Ворота для мини-футбола	Г
	Лыжи с ботинками и лыжные палки	Г
5.	Средства доврачебной помощи	
	Аптечка медицинская	1
6.	Дополнительный инвентарь	
	Классная доска и мел	1
7.	Спортивные залы	
	Спортивный зал игровой, гимнастический, зоны рекреации, кабинет учителя, подсобное помещение и раздевалки	Д
8.	Пришкольный стадион	
	Игровое поле для футбола, гимнастический городок, полоса препятствий, лыжная трасса	Д

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать/понимать

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

уметь

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях, пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

демонстрировать

**Требования к физической подготовленности
учащихся 13–15 лет**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку (с)	9,2	10,2
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6 м (с)	12	—
	Прыжок в длину с места (см)	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км (мин, с)	8,50	10,20
	Передвижение на лыжах 2 км (мин, с)	16,30	21,0
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков (с)	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень (м)	12,0	10,0

Список литературы

- В.И. Лях Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2012. – 237с.: ил.
- А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. «Оценка качества подготовки выпускников средней школы по физической культуре». - М.: Дрофа 2001.
- А.П.Матвеев. «Экзамен по физической культуре. Вопросы и ответы.» Библиотека учителя физической культуры. - М: «ВЛАДОС-ПРЕСС» 2002.
- А.П.Матвеев, А.А. Красников, А.Б. Лагутин. «Физическая культура, 9-11 классы. Школьные олимпиады». Методическое пособие. - М.: Дрофа 2003.
- Б.И.Мишин. Настольная книга учителя физической культуры: Справочно-методическое пособие. – М.: «АСТ Астрель» 2003.
- Г.И.Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое издание. – М: «Физкультура и спорт» – 2000.
- Г.В.Перминова. «Готовые ответы на экзаменационные вопросы. Физическая культура 11 класс» - М.: «Абрис Д» 2005.
- В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. «Экзаменационные вопросы и ответы. Физическая культура. 9 – 11 классы» Учебное пособие. – М.: АСТ – ПРЕСС ШКОЛА, 2003.
- В.А.Лепешкин. «Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы» Методическое пособие. - М.: Дрофа 2006.
- Г.И. Погадаев. «Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения» Методическое пособие. - М.: Дрофа 2005.
- А.П.Матвеев, М.В.Малыхина. «Физическая культура 1 класс» Методические рекомендации по основам преподавания. - М.: Дрофа 2003.
- А.П.Матвеев. «Физическая культура 2 класс» Методические рекомендации по основам преподавания. - М.: Дрофа 2006.

Календарно-тематическое планирование
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
по физической культуре
в 8 классах
учителя высшей категории
Половикова В.В.

Количество учебных часов:
102 часа (3 часа в неделю)

9 классы 1 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	Легкая атлетика Правила техники безопасности на уроках физической культуры Низкий старт до 30 м	12 1			Двигательное действие, движение, спорт, короткие дистанции	Низкий старт до 30 м Бег с ускорением от 70 до 80 м Бег в равномерном темпе до 5 мин	Низкий старт до 30 м Бег с ускорением от 70 до 80 м Бег в равномерном темпе до 5 мин д./з. Основы обучения и самообучения двигательным действиям стр. 25
2.	Скоростной бег до 70 м	1	_____	_____	Спортсмен, спортсмен- любитель, техника физического упражнения	Бег на результат 60 м Бег в равномерном темпе до 7 мин	Скоростной бег до 70 м Бег на результат 60 м д./з. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями стр. 26
3.	Бег на результат 100 м	1			Физическая культура, физическая нагрузка, физическая подготовка	Бег в равномерном темпе до 8 мин	Бег в равномерном темпе до 8 мин Бег на результат 100 м д./з. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах стр. 28
4.	Тестирование общей выносливости средством 6-ти мин. бега.	1			Выносливость, утомление	Специальные беговые упражнения	Стр. 100
5.	Тестирование координационных способностей: преодоление полосы препятствий.	1			Полоса препятствий	Специальные прыжковые упражнения и силовая подготовка	Стр. 110
6.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1			Метание теннисного мяча на дальность с разбега: в горизонтальную и вертикальную цели (1х1м) с расстояния (Ю. - до 18м, Д. - 12- 14м)	Метание теннисного мяча с расстояния (д. – 12, 14м, м - 16м) Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. д./з. § 18 Основные правила	Стр. 117

						проведения соревнований	
7.	Метание набивного мяча с различных исходных положений	1			Бросок набивного мяча (Ю. – 3 кг, Д. – 2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с 2,4 шагов вперед-вверх	Метание набивного мяча с различных исходных положений д./з. § 18 Овладение двигательными действиями. Спринтерский бег	Стр. 118
8.	Овладение техникой длительного бега	1			Единая всероссийская спортивная классификация, средняя и длинная дистанция	Бег в равномерном темпе до 10 мин	Бег в равномерном темпе до 10 мин д./з. Совершенствование физических способностей стр. 31
9.	Бег в равномерном темпе (мальчики) до 20 мин, (девочки) до 15 мин	1			Физическая подготовленность, физическая работоспособность	Бег в равномерном темпе (мальчики) до 20 мин, (девочки) до 15 мин	Бег в равномерном темпе (мальчики) до 20 мин, (девочки) до 15 мин д./з. История возникновения и развития физической культуры стр. 33
10.	Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки)	1			Физические качества, физические упражнения	Общеразвивающие упражнения Упражнения на восстановление дыхания	Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки) Общеразвивающие упражнения Упражнения на восстановление дыхания д./з. Физическая культура и олимпийское движение в России стр. 34.

11.	Овладение техникой прыжка в длину Прыжки в длину с разбега	1			Физические упражнения, физическое воспитание	Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с разбега Прыжки в длину с места д./з. Олимпиады современности: странички истории стр. 36
12.	Овладение техникой прыжка в высоту Прыжки в высоту с разбега	1	_____	_____	Физическое развитие	Бег с изменением темпа, прыжковые упражнения	Бег с изменением темпа, ОРУ прыжковые упражнения Прыжки в высоту с разбега д./з. Зимние олимпийские игры стр. 37
13.	Спортивные игры: футбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	6 1			Физкультурное движение, аут, боковая линия	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений – перемещения, остановки, повороты, ускорения (совершенствование)	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений – перемещения, остановки, повороты, ускорения (совершенствование) Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Техника низкого старта стр. 106
14.	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	1			Пассивное сопротивление защитника, ведущая и не ведущая нога	Удар по летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема Двусторонняя игра по основным	Удар по летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Длительный бег стр. 107

					правилам	
15.	Освоение техники ведения мяча	1			Офсайд, пас, обводка, финт	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой Двусторонняя игра по основным правилам Отработка ведения мяча между предметами и обводка предметов Удары по воротам различными способами на точность Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Удары по летящему мячу стр. 70, 71
16.	Овладение техникой ударов по воротам	1			Свободный удар, пенальти, штрафной удар	Совершенствование в изученных элементах игры Двусторонняя игра по основным правилам Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Вбрасывание мяча из-за боковой линии стр. 38-40

17.	Совершенствование тактических действий в изученных элементах игры	1			Желтая карточка, красная карточка, дисквалификация	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Двусторонняя игра по основным правилам Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника стр. 64
18.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1			Атака, защита, тактика, стратегия	Закрепление техники перемещений и владения мячом Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров. Игры и игровые задания Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Обманные движения (финты) стр. 65
19.	Спортивные игры: Волейбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	2 1			Волейбол, стойка, подача, нападающий удар	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов (передачи мяча над собой, во встречных колоннах) Игра по упрощенным правилам Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов (передачи мяча над собой, во встречных колоннах) д./з § 16 Волейбол «Тактические действия» стр. 82, 83
20.	Освоение техники приема и передач мяча	1			Волейбол, стойка, подача, нападающий удар	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов (передачи мяча над собой, во встречных колоннах) Игра по упрощенным правилам Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов (передачи мяча над собой, во встречных колоннах) д./з § 16 Волейбол «Тактические действия» стр. 82, 83
21.	Спортивные игры: Баскетбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	3 1			Заслон, тройка и малая восьмерка	Игры и игровые задания Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Игры и игровые задания д./з § 13 стр. 44 Баскетбол. Значение
22.	Освоение ловли и	1			Передача мяча	Комбинации из освоенных элементов Освоение ловли и передачи мяча

	передачи мяча				техники перемещений и владения мячом	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з § 13 История стр. 45
23.	Освоение техники ведения мяча	1		Зонная защита	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом, ведения и передачи	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом, ведения и передачи Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з § 13 Основные правила проведения соревнования стр. 46
24.	Урок с использованием ИКТ Тестирование по пройденному материалу за 1 четверть	1 1		Признаки утомления, дневники самоконтроля	Повторить теорию за 1 четверть	Работа с тестами на компьютерах д./з. Остановка опускающегося мяча стр. 47
25.	Элементы единоборств Урок с использованием ИКТ «Философия дзю-до»	3 1		Философия дзю-до, самбо, путь мягкости, податливости	Повторить теорию по дзю-до за 8 класс	Участие в обсуждении за круглым столом д./з. Виды единоборств стр. 134
26.	Стойки и передвижения в стойке Захваты рук и туловища Освобождение от захватов Приемы борьбы за выгодное положение Упражнения по овладению приемами страховки	1		Стойка, захват	Силовая подготовка	Стойки и передвижения в стойке Захваты рук и туловища Силовая подготовка Освобождение от захватов Приемы борьбы за выгодное положение Упражнения по овладению приемами страховки д./з. Гигиена борца стр. 135
27.	Овладение организаторскими способностями	1		Борьба, страховка, прием	Закрепление пройденного материала по приемам единоборств Развитие координационных способностей	Борьба за предмет Овладение организаторскими способностями д./з. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей стр. 136

2 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	Гимнастика с основами акробатики Правила техники безопасности во время занятий спортивной гимнастикой с основами	14 1			Техника, спортивный снаряд, полшага, полный шаг, пол-оборота	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	Освоение строевых упражнений д./з: Строевые упражнения стр.84

	акробатики Освоение строевых упражнений						
2.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	1	_____		Общеразвивающие упражнения, связки элементов	Сочетание различных положений рук, ног, туловища Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении Простые связки Общеразвивающие упражнения в парах	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Общеразвивающие упражнения в парах д./з Правила техники безопасности стр. 85
3.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	1			Гантели, тренажер, эспандер	Выполнение упражнений с гантелями, эспандером и тренажерами	Выполнение упражнений с гантелями и тренажерами д./з. Висы и упоры стр. 86
4.	Освоение и совершенствование висов и упоров	1			Брусья, перекладина, нижняя жердь, подколенки	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (наскоки в упор, упоры, соскоки, передвижения на руках, размахивания в упоре на предплечьях, переходы из одного положения в другое — переход из упора на предплечьях в положение сидя ноги врозь и из седа ноги врозь в упор на прямых руках; из седа ноги врозь, кувырок вперед ноги врозь), на разновысоких брусьях (наскоки на нижнюю жердь и верхнюю жердь в вис, висы, упоры, размахивание изгибами в висе на верхней жерди, соскоки вправо из упора на нижнюю жердь махом назад), соскальзывания	Освоение и совершенствование висов и упоров д./з. Зарядка стр. 87
5.	Освоение опорных прыжков	1			Опорный прыжок, козёл, козел, мостик	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) Девочки: прыжок боком (козёл в ширину, высота 110 см)	Освоение опорных прыжков д./з. Прыжок, согнув ноги и прыжок боком стр. 95
6.	Освоение	1			Акробатика	Общеразвивающие	ОРУ с повышенной

	акробатических упражнений					упражнения с предметами и без предметов Стойка на голове и руках и длинный кувырок с разбега (Ю); равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед (Д)	амплитудой д./з. Акробатика стр. 96
7.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических элементов и инвентаря	1			Эстафета, гимнастические элементы, инвентарь,	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	д./з. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств стр. 97

8.	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке	1			Гимнастическая стенка, партнер	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов д./з: Олимпийское движение стр. 98
9.	Совершенствование ранее освоенных навыков и умений основ акробатики	1	_____		Навыки, умения, комбинация, упражнения	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов д./з. Способы регулирования физической нагрузки стр. 99
10.	Правила соревнований по спортивной акробатике	1			Баллы, судья, рондат, фляк, сальто, пируэт, колесо, разряд	Выполнение акробатических упражнений из 5 элементов на баллы	Выполнение акробатических упражнений из 5 элементов на баллы д./з Правила самоконтроля стр. 18
11.	Урок с использованием ИКТ Соревнование по акробатическим прыжкам	1			Положение, вызов, программа, акробатическая дорожка	Повторить правила соревнований по акробатике	Просмотр видеоролика с соревнований по акробатике, участие в мониторинге по данной теме д./з. Самостоятельно составить упражнение на первый разряд по акробатическим прыжкам стр. 19
12.	Соревнование по акробатике в парах, тройках, четверках, смешанных парах	1			Пара, тройка, четверка, смешанная пара	Выполнение акробатических упражнений в парах	Выполнение акробатических упражнений в парах д./з Дозировка упражнений стр. 20
13.	Совершенствование лазания по канату	1			Канат, лазание, гимнастический мат	Лазание по канату любым способом	Лазание по канату любым способом д./з. Силовая подготовка стр. 21
14.	Закрепление пройденного материала по спортивной гимнастике и акробатике	1			Гимнастический конь и козел	Выполнение гимнастических и акробатических упражнений, вызывающих наибольшее затруднение по	Выполнение гимнастических и акробатических упражнений, вызывающих наибольшее затруднение по выбору

					выбору учащихся	д./з. Комплекс утренней гимнастики стр. 22
15.	Спортивные игры: Баскетбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	6 1			Заслон, тройка и малая восьмерка	Игры и игровые задания Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Игры и игровые задания д./з § 13 стр. 44 Баскетбол. Значение стр. 54
16.	Освоение ловли и передачи мяча	1			Передача мяча	Освоение ловли и передачи мяча Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з § 13 История стр. 53
17.	Освоение техники ведения мяча	1			Зонная защита	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом, ведения и передачи Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з § 13 Основные правила проведения соревнования стр. 52
18.	Совершенствование в освоенных упражнениях	1			Персональная защита	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом, ведения и передачи Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з § 13 Правила техники безопасности стр. 51
19.	Овладение техникой бросков мяча	1			Позиционное нападение	Броски одной и двумя руками в прыжке. Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола Броски одной и двумя руками в прыжке Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке стр. 50
20.	Совершенствование техники бросков мяча. Освоение тактики игры	1			Нападение быстрым прорывом, стритбол	Броски одной и двумя руками с места и в движении Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з Штрафной бросок, действия 3 нападающих против 2 защ-ов стр. 49
21.	Кроссовая и силовая подготовка Прохождение	1 1			Военизированная полоса препятствий	Силовая подготовка по круговой схеме тренировки Прохождение военизированной полосы препятствий Силовая подготовка по круговой

	военизированной полосы препятствий					схеме тренировки д./з § 31. После тренировки стр. 203
22.	Ваш домашний стадион			Стадион	Подвижные игры	Стр. 204
23.	Гандбол			Гандбол	Игра в избранном виде спорта	Стр. 55-64
24.	Бадминтон			Бадминтон	Спортивно-массовое мероприятие	Стр. 185-190

3 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	Лыжная подготовка Правила техники безопасности на уроках физической культуры по лыжной подготовке Закрепление изученного материала по лыжной подготовке	12 1			Техника, безопасность, температурный режим, четырехшажный ход	Переноска и одевание лыж, одновременный одношажный ход	Переноска и одевание лыж, скользящий шаг без палок Домашнее задание (д./з.): Теоретическое ознакомление по учебнику с темой: попеременный четырехшажный ход стр. 129
2.	Попеременный четырехшажный ход	1	_____	_____	Шаг, ход, попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход д./з. «Коньковый ход» стр. 125
3.	Применение лыжных мазей	1			Подъем лесенкой, смазка, скольжение	Торможение «плугом»	Торможение «плугом» д./з. Ответить на вопросы по теме: «Одновременный одношажный ход» стр. 124
4.	Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом	1			Одежда и обувь занимающихся лыжным спортом	Передвижение на лыжах до 2 км	Передвижение на лыжах до 2 км д./з. Ответить на вопросы по теме: «Коньковый ход» Стр. 126
5.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1			Работоспособность	Передвижение на лыжах до 2 км	Передвижение на лыжах до 2 км д./з. Стр. 127 «Торможение плугом»
6.	Игра «Гонки с выбыванием»	1			Гонки с выбыванием, олимпийская система	Передвижение на лыжах до 2,5 км	Передвижение на лыжах до 2,5 км д./з. Ответить на вопросы по теме: «Торможение плугом» стр. 128

7.	Переход с попеременных ходов на одновременные	1			Переход попеременных ходов на одновременные	Скользящий шаг с палками Передвижение на лыжах до 2,5 км	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Скользящий шаг с палками Передвижение на лыжах до 2,5 км д./з. Переход с попеременных ходов на одновременные стр. 130
8.	Преодоление контруклона	1	_____		Контруклон	Подъемы и спуски с	Преодоление контруклона

					небольших склонов	Передвижение на лыжах до 2,5 км д./з Преодоление контруклона стр. 131
9.	Совершенствование техники лыжных ходов	1			Торможение плугом, повороты	Передвижение на лыжах до 3 км Передвижение на лыжах до 3 км д./з. Основные правила проведения соревнований по лыжным гонкам стр. 132
10.	Прохождение дистанции 5 км	1			Обморожение, первая помощь	Прохождение дистанции 5 км д./з. Лыжный спорт – история стр. 122
11.	Игра «Как по часам»	1			Склон	Игра «Как по часам» Подъемы и спуски с небольших склонов д./з. Экипировка лыжника стр. 124
12.	Игра «Биатлон»	1			Биатлон, стартовый вариант	Игра «Биатлон» Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) д./з. Вопросы для самоконтроля по 19 параграфу стр. 125

13.	Элементы единоборств Обучение технике правильных падений Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивания в парах»	2 1			Стойка борца, бедро, спина, терминология дзю-до (юко, матэ, солوماتэ, шидо, чуй)	Стойки и передвижения в стойке. Приемы борьбы за выгодное положение Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивания в парах» Стойки и передвижения в стойке. Приемы борьбы за выгодное положение д./з. Собрать информацию об одном из видов борьбы. По учебнику «Овладение двигательными действиями стр. 136 – 139
14.	Разучивание бросков через бедро	1			Бросок через бедро	Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивания в парах» Разучивание бросков через бедро Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивания в парах» д./з. Основные правила проведения соревнований по борьбе стр. 135
15.	Кроссовая, силовая подготовка с элементами акробатики, спортивные игры Равномерный бег в медленном темпе до 6 минут	3 1			ЧСС, утомление, переутомление, признаки утомления, восстановление дыхания	Беговые и строевые упражнения Равномерный бег в медленном темпе до 6 минут Беговые и строевые упражнения д./з. § 30 Атлетическая гимнастика. Значение, история стр. 194
16.	Силовая подготовка по круговой схеме тренировки	1			Движение, диск, дистанция, беговая дорожка, круговая схема тренировки	Сдача «Президентских тестов» Силовая подготовка по круговой схеме тренировки д./з. Подготовка к тестированию по пройденному материалу за 3 четверть
17.	Атлетическая гимнастика в тренажерном зале по круговой схеме тренировки	1			Тренажер, тренажерный зал, мышцы, отягощения, груз, гантели, гири, вес	Комбинация из акробатических элементов Выполнение упражнений на тренажерах, с гантелями. Упражнения на матах и перевернутой скамейке. Комбинация из акробатических элементов д./з. § 30 Атлетическая гимнастика Основные правила занятий атлетической гимнастикой стр. 194-203

18.	Спортивные игры: Баскетбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	6 1			Заслон, тройка и малая восьмерка	Игры и игровые задания	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Игры и игровые задания д./з § 13 стр. 44 Баскетбол. Значение
19.	Освоение ловли и передачи мяча	1			Передача мяча	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Освоение ловли и передачи мяча Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з § 13 История стр. 45
20.	Освоение техники ведения мяча	1			Зонная защита	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом, ведения и передачи	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом, ведения и передачи Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з § 13 Основные правила проведения соревнования стр. 46
21.	Совершенствование в освоенных упражнениях	1			Персональная защита	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом, ведения и передачи	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом, ведения и передачи Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з § 13 Правила техники безопасности стр. 47
22.	Овладение техникой бросков мяча	1			Позиционное нападение	Броски одной и двумя руками в прыжке. Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола	Броски одной и двумя руками в прыжке Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке стр. 51, 53 Личная система защиты
23.	Совершенствование техники бросков мяча. Освоение тактики игры	1			Нападение быстрым прорывом, стритбол	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Броски одной и двумя руками с места и в движении Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з Штрафной бросок, действия 3 нападающих против 2 защ-ов стр. 54
24.	Урок с использованием ИКТ Тестирование по пройденному материалу за 3 четверть	1 1			Экипировка лыжника, биатлон, тест, мышшь	Повторить теорию за 3 четверть	Работа с тестами на компьютерах д./з. § 30 Атлетическая гимнастика Виды силовых упражнений и правила регулирования нагрузки стр. 15, 16
25.	Спортивные игры: Волейбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	3 1			Волейбол, стойка, подача, нападающий удар	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов (передачи мяча над собой, во встречных колоннах) Игра по упрощенным правилам	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов (передачи мяча над собой, во встречных колоннах) д./з § 16 Волейбол «Тактические действия» стр. 82, 83

26.	Освоение техники прямой подачи	1		Сетка, нижняя подача, прямая подача	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра в «Пионербол» с элементами волейбола	Отбивание мяча кулаком через сетку Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков Игра в «Пионербол» с элементами волейбола д./з Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку стр. 80, 81
27.	Игра по правилам	1		Позиционное нападение	Прием мяча отраженного сеткой. Подача в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах Игра по упрощенным правилам (класс делится на три команды)	Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений, владения мячом, прием, передача, удар. Игра по упрощенным правилам д./з Прием мяча отраженного сеткой и прямой нападающий удар стр. 75, 76
28.	Бадминтон Стойка игрока	1		Бадминтон	Игра по правилам	Стр. 185
29.	Подачи	1		Волан	Игра по правилам	Стр. 186
30.	Удары	1		Ракетка	Игра по правилам	Стр. 187

4 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	Легкая атлетика Правила техники безопасности Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Бег с преодолением препятствий.	12 1			Безопасность, способы перемещения при беге, изменение направления, скорость	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с 2-3 шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1м) с расстояния 10-12м. Броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Бег с преодолением препятствий д./з § 18 стр. 100 Легкая атлетика. Значение, история
2.	Овладение техникой прыжка в длину Прыжки в длину с разбега	1			Физические упражнения, физическое воспитание	Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с разбега Прыжки в длину с места д./з. Олимпиады современности: странички истории стр. 36
4.	Овладение техникой прыжка в высоту Прыжки в высоту с разбега	1			Физическое развитие	Бег с изменением темпа, прыжковые упражнения	Бег с изменением темпа, ОРУ прыжковые упражнения Прыжки в высоту с разбега д./з. Зимние олимпийские игры стр. 37
5.	Овладение техникой метания малого мяча в	1			Теннисный мяч, теннис	Метание теннисного мяча на дальность с разбега: в горизонтальную и	Метание теннисного мяча с расстояния (д. – 12, 14м, м -

	цель и на дальность					вертикальную цели (1x1м) с расстояния (Ю. - до 18м, Д. - 12-14м)	16м) Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. д./з. § 18 Основные правила проведения соревнований стр. 101
6.	Скоростной бег до 70 м	1			Спортсмен, спортсмен-любитель, техника физического упражнения	Бег на результат 60 м Бег в равномерном темпе до 7 мин	Скоростной бег до 70 м Бег на результат 60 м д./з. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями стр. 26, 28
7.	Бег на результат 100 м	1			Физическая культура, физическая нагрузка, физическая подготовка	Бег в равномерном темпе до 8 мин	Бег в равномерном темпе до 8 мин Бег на результат 100 м д./з. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах стр. 29
8.	Тестирование общей выносливости средством 6-ти мин. бега.	1			Выносливость, утомление	Специальные беговые упражнения	Стр. 100
9.	Тестирование координационных способностей: преодоление полосы препятствий.	1			Полоса препятствий	Специальные прыжковые упражнения и силовая подготовка	Стр. 110
10.	Метание набивного мяча с различных исходных положений	1			Набивной мяч, метание	Бросок набивного мяча (Ю. – 3 кг, Д. – 2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с 2,4 шагов вперед-вверх	Метание набивного мяча с различных исходных положений д./з. § 18 Овладение двигательными действиями. Спринтерский бег стр. 102
11.	Развитие скоростно-силовых способностей	1			Бег с гандикапом	ОРУ, беговые упражнения, упражнения в парах	Бег с гандикапом, командами, в парах ОРУ, беговые упражнения, упражнения в парах д./з. § 18 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» стр. 104
12.	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений	1			Многоскоки, снаряды	Метание набивного мяча с различных исходных положений	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений д./з. § 18 Прыжок в высоту с

							разбега способом «перешагивание» стр. 105
13.	Эстафеты, старты из различных исходных положений	1			Ускорение, максимальная скорость	Бег с преодолением препятствий.	Бег с преодолением препятствий д./з. § 18. Закрепить пройденный материал стр. 106

14.	Спортивные игры: Баскетбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	6 1			Заслон, тройка и малая восьмерка	Игры и игровые задания	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Игры и игровые задания д./з § 13 стр. 44 Баскетбол. Значение
15.	Освоение ловли и передачи мяча	1			Передача мяча	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Освоение ловли и передачи мяча Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з § 13 История стр. 45
16.	Освоение техники ведения мяча	1			Зонная защита	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом, ведения и передачи	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом, ведения и передачи Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з § 13 Основные правила проведения соревнования стр. 46
17.	Совершенствование в освоенных упражнениях	1			Персональная защита	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом, ведения и передачи	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом, ведения и передачи Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з § 13 Правила техники безопасности стр. 47
18.	Овладение техникой бросков мяча	1			Позиционное нападение	Броски одной и двумя руками в прыжке. Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола	Броски одной и двумя руками в прыжке Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке стр. 51, 53 Личная система защиты
19.	Совершенствование техники бросков мяча. Освоение тактики игры	1			Нападение быстрым прорывом, стритбол	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Броски одной и двумя руками с места и в движении Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола д./з Штрафной бросок, действия 3 нападающих против 2 защ-ов стр. 54

20.	Кроссовая и силовая подготовка Прохождение военизированной полосы препятствий	1 1			Военизированная полоса препятствий	Силовая подготовка по круговой схеме тренировки	Прохождение военизированной полосы препятствий Силовая подготовка по круговой схеме тренировки д./з § 31. После тренировки стр. 203
21.	Спортивные игры: Волейбол Овладение техникой передвижений, остановок,	3 1			Волейбол, стойка, подача, нападающий удар	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов (передачи мяча над собой, во встречных

	поворотов и стоек				элементов (передачи мяча над собой, во встречных колоннах) Игра по упрощенным правилам	колоннах) д./з § 16 Волейбол «Тактические действия» стр. 82, 83
22.	Освоение техники приема и передач мяча	1		Сетка, нижняя подача, прямая подача	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра в «Пионербол» с элементами волейбола	Отбивание мяча кулаком через сетку Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков Игра в «Пионербол» с элементами волейбола д./з Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку стр. 80, 81
23.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1		Позиционное нападение	Прием мяча отраженного сеткой. Подача в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах Игра по упрощенным правилам (класс делится на три команды)	Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений, владения мячом, прием, передача, удар. Игра по упрощенным правилам д./з Прием мяча отраженного сеткой и прямой нападающий удар стр. 81, 82
24.	Элементы единоборств Закрепление пройденного материала по теме: «Захваты и способы освобождения от них»	1 1		Кимоно, дзюдога, вазари, иппон	Приемы борьбы за выгодное положение Захваты рук и туловища Освобождение от захватов	Приемы борьбы за выгодное положение Захваты рук и туловища Освобождение от захватов д./з § 20 Элементы единоборств. Значение и история стр. 134
25.	Уроки с использованием ИКТ Тестирование по пройденному, теоретическому материалу за учебный год	1 1		Дидактический материал, тест, компьютер	Правила поведения возле водоемов в летний период времени, правила дорожного движения, правила противопожарной безопасности	Работа с дидактическим материалом, работа с компьютером д./з Соблюдение режима дня. Выполнение утренней гимнастики стр. 148
26.	Спортивные игры футбол: Совершенствование тактических действий в изученных элементах игры	2 1		Физкультурное движение, аут, боковая линия	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений – перемещения, остановки, повороты, ускорения (совершенствование)	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений – перемещения, остановки, повороты, ускорения (совершенствование) Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Техника низкого старта стр. 106
27.	Игра по основным правилам	1		Пассивное сопротивление защитника, ведущая и не ведущая нога	Удар по летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема Двусторонняя игра по основным правилам	Удар по летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема Двусторонняя игра по основным правилам д./з. Длительный бег стр. 107