**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Виленский М. Я. Физическая культура. 5-7 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2011.

Лях В. И. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2011.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и лыжной подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», Что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Общая характеристика учебного предмета**

Цель школьного образования по физической культуре — формирование физически разносторонней развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура» ориентирована на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

 **Место учебного предмета, курса в учебном плане**

В Федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за год обучения составляет 102 часа.

 **Содержание программы**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря .Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня(утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. .Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (8 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | 75 |
| 1.1 | Основы занятий о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 15 |
| 1.3 | Спортивные игры (баскетбол) | 3 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 1.6 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** |  27 |
| 2.1 | Баскетбол | 21 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 6 |
|  | Итого | 102 |

 **Календарно - тематическое планирование уроков**

Плановых контрольных работ \_\_\_\_, зачетов \_\_\_\_\_, тестов \_\_\_\_, л.р. \_\_\_\_ и др.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №пункта (§) | Кол-во часов | № урока | Наименование разделов и тем урока | Виды учебной деятельности | Дата проведения  | Материально-техническое обеспечение |
| по плану | факти-ческий  |
|  | 12 |  | л/атлетика |
|  |  | 1 |  Тесты | Знать правила ТБ , правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, Бегать с низкого старта, выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму, метать различные предметы и мячи на дальность, бегать в равномерном темпе, играть в подвижные игры, прыгать со скакалкой, бегать с максимальной скоростью до 60 м. | 1- я н. сент. |  |  |
|  |  | 2 |  Старт из положения лёжа | 1- я н. сент. |  |  |
|  |  | 3 | Низкий старт. Бег 60 м. | 1- я н. сент. |  |  |
|  |  | 4 | Повторный бег 3-4 по 100-150 м. | 2- я н. сент. |  |  |
|  |  | 5 | Круговая тренировка | 2- я н. сент. |  |  |
|  |  | 6 | Подвижные игры | 2- я н. сент. |  |  |
|  |  | 7 | Полоса препятствий | 3- я н. сент. |  |  |
|  |  | 8 | Подвижные игры | 3- я н. сент. |  | Мячи |
|  |  | 9 | Бег 500 м. | 3- я н. сент. |  |  |
|  |  | 10 | Бег 1000 м. Метание мяча | 4- я н. сент. |  |  |
|  |  | 11 | Прыжок в длину (отталкивание) | 4- я н. сент. |  |  |
|  |  | 12 | Прыжок в длину Бег 2000 м. | 4- я н. сент. |  |  |
|  | 12 |  баскетбол |  |  |
|  |  | 13 | Ведение мяча Бросок в кольцо | Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре, водить мяч, делать различные передачи, бросать в кольцо | 1-я н. окт. |  | Мячи |
|  |  | 14 | Ведение мяча с изменением направления | 1-я н. окт. |  | Мячи |
|  |  | 15 | Ведение мяча Передача | 1-я н. окт. |  |  |
|  |  | 16 | Игра в защите, опека игрока | 2- я н. окт. |  |  Мячи |
|  |  | 17 | Вырывание и выбивание | 2-я н. окт. |  |  Мячи |
|  |  | 18 | Броски по кольцу после ведения | 2-я н. окт. |  |  Мячи |
|  |  | 19 | Передача мяча в движении | 3- я н. окт. |  |  Мячи  |
|  |  | 20 | Штрафной бросок | 3- я н. окт. |  |  Мячи  |
|  |  | 21 | Ведение мяча Штрафной бросок | 3- я н. окт. |  |  Мячи  |
|  |  | 22 | Бросок в движении после ловли | 4- я н. окт. |  |  Мячи  |
|  |  | 23 | Передача на месте при встречном движении | 4- я н. окт. |  |  Мячи  |
|  |  | 24 | Броски по кольцу после ведения | 4- я н. окт. |  |  Мячи  |
|  | 9 |  | Гимнастика с элементами акробатики |  |
|  |  | 25 | Кувырок назад в полушпагат | Выполнять комбинацию из разученных элементов, Строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, выполнять кувырки, стойку на лопатках, лазать по канату, прыгать со скакалкой, комбинация на перекладине | 5- я н. окт |  | Маты |
|  |  | 26 | Лазание по канату | 2- я н. нояб. |  | Маты |
|  |  | 27 | Опорный прыжок через козла в длину | 2- я н. нояб. |  | Маты |
|  |  | 28 | Стойка на голове и руках | 2- я н. нояб |  |  Маты  |
|  |  | 29 | Кувырок вперёд | 3- я н. нояб.. |  |  Маты  |
|  |  | 30 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках | 3- я н. нояб. |  |  Маты  |
|  |  | 31 | Опорный прыжок через коня боком | 3- я н. нояб. |  | Маты |
|  |  | 32 | Полоса препятствий | 4- я н. нояб. |  | Маты |
|  |  | 33 | Соединение из 3-4 элементов | 4- я н. нояб. |  | Маты |
|  | 15 |  | волейбол |  |
|  |  | 34 | Передача мяча сверху и снизу | Играть в волейбол по упрощенными правилам, применять в игре технические приемы, выполнять передачу сверху, нижнюю прямую подачу, прием снизу, нападающий, верхняя прямая подача | 4- я н. нояб. |  |  |
|  |  | 35 | Приём мяча сверху через сетку | 5- я н. нояб. |  |  |
|  |  | 36 | Верхняя передача мяча | 5- я н. нояб. |  |  |
|  |  | 37 | Передача мяча сверху | 1- я н. дек. |  |  Мячи  |
|  |  | 38 | Игра по упрощенным правилам | 1- я н. дек. |  |  Мячи  |
|  |  | 39 | Приём мяча снизу | 1- я н. дек. |  |  Мячи  |
|  |  | 40 | Приём мяча сверху через сетку | 2- я н. дек. |  |  Мячи  |
|  |  | 41 | Нижняя прямая подача Приём мяча снизу | 2- я н. дек. |  |  Мячи  |
|  |  | 42 | Приём мяча снизу после подачи | 2- я н. дек. |  |  Мячи  |
|  |  | 43 | Нижняя прямая подача с 4-6 м. | 3-я н. дек. |  |  Мячи  |
|  |  | 44 | Нижняя прямая подача | 3- я н. дек. |  |  Мячи  |
|  |  | 45 | Передача мяча в парах | 3- я н. дек. |  |  Мячи  |
|  |  | 46 | Передача мяча сверху Приём мяча снизу | 4- я н. дек. |  |  Мячи  |
|  |  | 47 | Первая передача в зону 3 | 4- я н. дек. |  |  Мячи  |
|  |  | 48 | Учебная игра | 4- я н. дек. |  |  Мячи  |
|  | 24 |  |  Лыжная подготовка |  |
|  |  | 49/50 | Т. Б. на уроках лыжной подготовки | Бегать в равномерном темпе, передвигаться на лыжах различными ходами, тормозить плугом, спуск со склона, бегать на время 1 км, 2 км, 3 км. | 2- я н. янв. |  |  Лыжи, палки, ботинки  |
|  |  | 51 | Попеременный двухшажный ход | 2- я н. янв. |  | Лыжи, палки, ботинки  |
|  |  | 52/53 | Одновременный одношажный ход | 3- я н. янв. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 54 | Одновременный одношажный ход | 3- я н. янв. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 55/56 | Одновременный двухшажный ход | 4- я н. янв. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 57 | Одновременный двухшажный ход | 4- я н. янв. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 58/59 | Торможение плугом | 1- я н. фев. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 60 | 2 км.-д. 3 км. – м. | 1- я н. фев. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 61/62 | Поворот плугом | 2- я н. фев. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 63 | 3 км.-д. 5 км. – м. | 2- я н. фев. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 64/65 | Спуски с поворотами | 3- я н. фев. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 66 | Эстафета | 3- я н. фев. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 67/68 | Повторные отрезки 2-3 по 300 м. | 4- я н. фев. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 69 | Повторные отрезки 2-3 по 400 м.-500 м. | 4- я н. фев. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 70/71 | Гонка на 2 км.- д. и 3 км.- м. | 1- я н. мар |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 72 | Гонка на 3 км.- д. и 5 км.- м. | 1- я н. мар |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  | 12 |  | баскетбол |  |
|  |  | 73/74 | Штрафной бросокУчебная игра | Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре, водить мяч, делать различные передачи, бросать в кольцо, ш9трафной бросок | 2- я н. мар |  |  Мячи  |
|  |  | 75 | Передача одной рукой от плеча | 2- я н. мар |  |  Мячи  |
|  |  | 76/77 | Передача мяча в движении Учебная игра | 3- я н. мар |  |  Мячи  |
|  |  | 78 | Броски по кольцу после ведения | 3- я н. мар |  |  Мячи  |
|  |  | 79 | Ведение мяча, бросок в кольцо | 1- я н. апр. |  |  Мячи  |
|  |  | 80 | Действие игрока в защите Опека игрока | 1-я н. апр. |  |  Мячи  |
|  |  | 81 | Ведение мяча. Бросок в кольцо | 1-я н. апр. |  |  Мячи  |
|  |  | 82 | Штрафной бросок | 2- я н. апр. |  |  Мячи  |
|  |  | 83 | Броски по кольцу после ловли с передачей | 2- я н. апр. |  |  Мячи  |
|  |  | 84 | Броски по кольцу с разных точек | 2- я н. апр. |  |  Мячи  |
|  | 9 |  | Гимнастика с элементами акробатики |  |
|  |  | 85 | Опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь | Выполнять комбинацию из разученных элементов, Строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, выполнять кувырки, стойку на лопатках, лазать по канату, прыгать со скакалкой | 3-я н. апр. |  | Маты  |
|  |  | 86 | Соединение из 3-4 элементов | 3-я н. апр |  | Маты |
|  |  | 87 | Лазание по канату | 3-я н. апр |  | Маты |
|  |  | 88 | Полоса препятствий | 4- я н. апр |  | Маты |
|  |  | 89 | Опорный прыжок | 4- я н. апр |  | Маты |
|  |  | 90 | Длинный кувырок прыжком с места | 4- я н. апр |  | Маты |
|  |  | 91 | Соединение из 3-4 элементов | 1- я н. мая. |  | Маты |
|  |  | 92 | Кувырок назад в полушпагат | 1- я н. мая. |  | Маты |
|  |  | 93 | Тесты | 1- я н. мая |  | Маты |
|  | 9 |  |  л/атлетика |
|  |  | 94 | Бег 60 м. с низкого старта | Знать правила ТБ , правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, Бегать с низкого старта, выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму, метать различные предметы и мячи на дальность, бегать в равномерном темпе, играть в подвижные игры, прыгать со скакалкой, бегать с максимальной скоростью до 60 м | 2- я н. мая |  | Секундомер |
|  |  | 95 | Прыжки в высоту с разбега | 2- я н. мая. |  | Рулетка |
|  |  | 96 | Круговая тренировка | 2- я н. мая. |  | Секундомер |
|  |  | 97 | Низкий старт с преследованием | 3- я н. мая. |  | Секундомер |
|  |  | 98 | Прыжки в длину с разбега | 3- я н. мая. |  |  |
|  |  | 99 | Прыжки в длину с разбега | 3- я н. мая. |  | Рулетка |
|  |  | 100 | Метание мяча 150 г. с разбега | 4- я н. мая. |  | Мячи |
|  |  | 101 | Бег 2000 м. | 4-я н. мая. |  | Секундомер |
|  |  | 102 | Круговая тренировка Тесты | 4-я н. мая. |  |  |
|  |  | 3 | Резерв |  |  |  |

1. **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**
	1. **Естественные основы.**

*7-8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

* 1. **Социально-психологические основы**

*7-8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

* 1. **Культурно-исторические основы.**

*7-8 классы*. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

* 1. **Приемы закаливания.**

*7-8 классы.* Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

* 1. **Подвижные игры.**

**Волейбол.**

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол.**

*5-9 классы*. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

* 1. **Гимнастика с элементами акробатики**.

*5-7 классы.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

* 1. **Легкоатлетические упражнения.**

*5-9 классы.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

* 1. **Лыжная подготовка.**

*5-9 классы*. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

1. Демонстрировать.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | - |
| Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз | - | 18 |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин | 8,5 | 10,2 |
| Координация | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**Задачи** физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

* на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
* на обучение основам базовых видов двигательных действий;
* на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияний физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
* на углубленное представление об основных видах спорта;
* на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценке собственных физических возможностей;
* на содействие развития психических процессов и обучения психической саморегуляции.