

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кокоринская основная общеобразовательная школа»**

Рабочие программы учебных предметов, предусмотренных основной образовательной программой основного общего образования

(ФГОС ООО)

Предметная область

«Физическая культура»

| №  | Название рабочей программы  | Стр. |
|----|---|------|
| 1. | <i>Рабочая программа учебного предмета <b>ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> для 6 - 8 классов</i> | 2    |
| 2. | <i>Рабочая программа учебного предмета <b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b> для 5 - 8 классов</i>                   | 10   |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Кокоринская основная общеобразовательная школа»**

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО

Рук.ШМО [подпись]

№    от «29» 08 2018 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.дир.по УВР

[подпись] Боролдоева Р.А.

от «30» 08 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ  
«Кокоринская ООШ»

[подпись] Таршинаева Л.М.

Приказ № 25 от «01» 09 2018 г.



Рабочая программа

учебного предмета

**«Основы безопасности жизнедеятельности»**

6-8 классы

на 2018 – 2019 учебный год

Составитель /Разработчик  
программы

Таршинаев Семен Андреевич

д. Кокорино

2018

2

## Планируемые результаты

### Личностные результаты обучения:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

### Предметные результаты обучения:

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;

- знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

**Метапредметными результатами обучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности является (УУД).**

- Регулятивные УУД: умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;  
умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;  
умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;  
умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;  
владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Познавательные УУД:  
умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;  
умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;  
освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим.
- Коммуникативные УУД:  
умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;  
формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;  
формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

**Содержание учебного предмета, 6 класс**

В программе представлены два раздела, в каждом из которых выделены образовательные линии.

Раздел I «Безопасность и защита человека в среде обитания» включает темы: «Правила безопасного поведения в бытовой (городской) среде», «Правила безопасного поведения в природной среде», «Правила безопасного поведения в социальной среде», «Правила

безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях», «Государственная система защиты и обеспечения безопасности населения».

Раздел II «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» предусматривает изучение тем: «Основы медицинских знаний» и «Основы здорового образа жизни».

Предлагаемый в программе объем материала является достаточным для формирования у учащихся 6 классов основных понятий в области безопасности жизнедеятельности.

### Тематическое планирование, 6 класс

| № урока   | Наименование раздела и тем                                       | Кол-во часов |
|---|--|--------------|
| Раздел 1. Безопасность человека в опасных и экстремальных природных условиях. Глава 1. Экстремальная ситуация в природе и первоочередные действия человека, попавшего в нее |  |              |
| 1   | Опасные и экстремальные ситуации. Что к ним приводит?            | 1            |
| 2   | Как подготовиться к путешествию, чтобы избежать опасных ситуаций | 1            |
| 3   | Причины, мешающие успешно справиться с экстремальной ситуацией   | 1            |
| Глава 2. Пребывание человека в различных климатических условиях   |  |              |
| 4   | Влияние климата на человека. Акклиматизация                      | 1            |
| 5   | Общие правила успешной акклиматизации                            | 1            |
| Глава 3. Способы выживания человека в условиях автономного пребывания в природной среде   |  |              |
| 6   | Если ты отстал от группы   | 1            |
| 7   | Если ты заблудился в лесу  | 1            |
| 8   | Авария транспортного средства в безлюдной местности              | 1            |
| 9   | Способы подачи сигналов бедствия                                 | 1            |
| 10  | Ориентирование по компасу  | 1            |
| 11  | Ориентирование по солнцу, луне, звездам                          | 1            |
| 12  | Ориентирование по местным признакам                              | 1            |
| 13  | Как находить дорогу к жилью                                      | 1            |
| 14  | Устройство временных укрытий                                     | 1            |
| 15  | Добывание огня, разведение костра                                | 1            |
| 16  | Обеспечение бытовых потребностей                                 | 1            |
| 17  | Обеспечение водой  | 1            |
| 18  | Организация питания  | 1            |
| 19  | Личная гигиена, уход за одеждой и обувью                         | 1            |
| 20  | Возможные опасности в пути                                       | 1            |
| Раздел 2. Основы медицинских знаний Глава 4. Оказание первой помощи в экстремальных ситуациях   |  |              |
| 21  | Общие принципы оказания самопомощи                               | 1            |
| 22  | Общие принципы оказания первой помощи пострадавшему              | 1            |
| 23  | Аптечка, природные лекарственные средства                        | 1            |
| 24  | Потертости и мозоли. Ссадины и порезы                            | 1            |
| 25  | Закрытые травмы  | 1            |
| 26  | Опасные животные   | 1            |

|       |  |   |
|-------|--|---|
| 27    | Отравления   | 1 |
| 28    | Первая помощь утопающему. Основные приемы оживления - реанимация | 1 |
| 29    | Тепловые и солнечные удары                                       | 1 |
| 30    | Заболевания глаз, удаление инородных тел из глаза, уха, носа     | 1 |
| 31    | Переноска пострадавшего без носилок                              | 1 |
| 32-34 | Резерв   |   |

### Содержание учебного предмета, 7 класс

#### Раздел 1. Опасные и чрезвычайные ситуации и безопасность человека

**Глава 1.** Опасные ситуации и единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Понятие наводнения. Классификация наводнений. Действия населения при наводнении. Причины возникновения ураганов, бурь, смерчей. Поражающие факторы. Действия населения. Понятие землетрясения. Основные характеристики. Правила безопасного поведения во время землетрясения. Понятие цунами. Причины возникновения. Основные характеристики. Понятие лесных и торфяных пожаров. Предупреждение лесных и торфяных пожаров и борьба с ними. Тушение лесных и торфяных пожаров. Правила безопасного поведения во время пожаров.

Основные закономерности поведения толпы. Минская катастрофа. Терроризм и безопасность человека.

**Глава 2.** Опасные и экстремальные ситуации социального характера и безопасность человека .

Опасные факторы и правила поведения в местах большого скопления людей. Терроризм. Диверсия. Похищение. Покушение и убийство. Захват транспортных средств. Захват зданий. Уголовные преступления.

**Глава 3.** Дорожное движение и безопасность человека (3ч.)

Понятия: дорога. Проезжая часть, обочина, одностороннее движение, двустороннее движение. Тротуар, перекресток, участники дорожного движения, транспортные средства, пешеходный переход, обязанности пешеходов. Общие рекомендации.

#### Раздел 2. Основы здорового образа жизни , оказание первой помощи.

Первая помощь при ранениях и травмах. Виды ран, первая помощь при ранениях. Правила наложения повязок. Первая помощь при переломах. Основы здорового образа жизни. Факторы, разрушающие здоровье. Особенности здорового образа жизни в период полового созревания.

### Тематическое планирование

| №  | Тема  | Кол-во часов |
|--|---|--------------|
| <b>Раздел 1. Опасные и чрезвычайные ситуации и безопасность человека</b>                           |   |              |
| Глава 1. Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от их последствий |   |              |
| 1  | Опасные ситуации и единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций | 1            |
| 2  | Наводнения и причины их возникновения   | 1            |
| 3  | Поражающие факторы наводнений и их последствия  | 1            |
| 4  | Мероприятия по защите от наводнений.  | 1            |

|  |   |   |
|--|---|---|
| 5  | Действия населения при угрозе и во время наводнений. Итоговое тестирование.   | 1 |
| 6  | Ураганы, бури, смерчи и причины их возникновения  | 1 |
| 7  | Поражающие факторы опасных метеорологических явлений и их последствия<br><b>Контрольное тестирование</b>  | 1 |
| 8  | Мероприятия по защите от опасных метеорологических явлений. Действия населения при угрозе и во время ураганов, бурь, смерчей.                           | 1 |
| 9  | Землетрясения и причины их возникновения.   | 1 |
| 10   | Поражающие факторы землетрясений и их последствия   | 1 |
| 11   | Мероприятия по защите от землетрясений. Действия населения при угрозе и во время землетрясения.<br><b>Контрольное тестирование.</b>                     | 1 |
| 12   | Цунами и причины их возникновения   | 1 |
| 13   | Поражающие факторы цунами и их последствия.   | 1 |
| 14   | Мероприятия по защите от цунами.  | 1 |
| 15   | Действия населения при угрозе и во время цунами.<br><b>Контрольная работа.</b>  | 1 |
| 16   | Обвалы, оползни, сели и причины их возникновения  | 1 |
| 17   | Поражающие факторы опасных геологических явлений и их последствия   | 1 |
| 18   | Мероприятия по защите от опасных геологических явлений. Действия населения при угрозе возникновения обвалов, оползней и селей и во время их проявления. | 1 |
| 19   | Лесные и торфяные пожары и причины их возникновения   | 1 |
| 20   | Поражающие факторы лесных и торфяных пожаров и их последствия   | 1 |
| 21   | Мероприятия по защите от природных пожаров.<br>Действия населения при угрозе и во время возникновения пожаров   | 1 |
| 22   | Общие рекомендации учащимся по поведению при опасных явлениях природы. Подведение итогов по пройденным темам.   | 1 |
| <b>Глава 2. Опасные и экстремальные ситуации социального характера и безопасность человека</b> |   |   |
| 23   | Основы безопасного поведения в толпе. Паника.   | 1 |
| 24   | Терроризм и безопасность человека. <b>Контрольная работа.</b>   | 1 |
| <b>Глава 3. Дорожное движение и безопасность человека</b>                                      |   |   |
| 25   | Дорога и ее элементы  | 1 |
| 26   | Участники дорожного движения. Дорожно-транспортное происшествие   | 1 |
| 27   | Движение во дворах и жилых зонах.<br><b>Тестовая работа.</b>  | 1 |
| <b>Раздел 2. Основы здорового образа жизни. Оказание первой помощи.</b>                        |   |   |
| <b>Глава 4. Оказание первой помощи</b>   |   |   |
| 28   | Первоначальная обработка раны. Правила наложения повязок.   | 1 |
| 29   | Первая помощь при переломах   | 1 |
| 30   | Тепловые и солнечные удары. Обморожение.<br>Подведение итогов по пройденным темам.  | 1 |
| <b>Глава 5. Основы здорового образа жизни</b>  |   |   |
| 31   | Человек и его здоровье  | 1 |
| 32   | Факторы. Разрушающие здоровья   | 1 |
| 33   | Обобщающий урок по разделу «Основы медицинских знаний»  | 1 |
| 34   | <b>Итоговая контрольная работа</b>  | 1 |

## Содержание предмета ОБЖ 8 класс.

Раздел I. Основы комплексной безопасности.

Тема 1. Пожарная безопасность (3 часа).

Пожары в жилых и общественных зданиях, причины их возникновения и возможные последствия. Влияние человеческого фактора на причины возникновения пожаров. Соблюдение мер пожарной безопасности в быту. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Правила безопасного поведения при пожаре в жилом или общественном здании.

Тема 2. Безопасность на дорогах (3 часа).

Причины дорожно-транспортных происшествий и их возможные последствия. Организация дорожного движения. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя. Правила безопасного поведения на дороге велосипедиста и водителя мопеда.

Тема 3. Безопасность на водоемах (3 часа)

Водоемы. Особенности состояния водоемов в различное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах. Безопасный отдых у воды. Само- и взаимопомощь терпящих бедствие на воде.

Тема 4. Экология и безопасность (2 часа).

Загрязнение окружающей природной среды. Понятия о предельно-допустимых концентрациях загрязняющих веществ. Мероприятия, проводимые по защите здоровья населения в местах с неблагоприятной экологической обстановкой.

Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций.

Тема 5. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их последствия (9 часов).

Общие понятия о чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Потенциально опасные объекты.

Аварии на радиационно - опасных, химически опасных, взрывопожароопасных объектах и на гидротехнических сооружениях, их причины и возможные последствия.

Тема 6. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера (3 часа).

Защита населения от чрезвычайных ситуаций природного характера, рекомендации населения по безопасному поведению во время чрезвычайных ситуаций.

Раздел 3. Основы здорового образа жизни.

Тема 7. Здоровый образ жизни и его составляющие (7 часов).

Индивидуальное здоровье человека, его физическая и духовная сущность. Репродуктивное здоровье как общая составляющая здоровья человека и общества. Основные понятия вредных привычек. Курение, влияние табачного дыма на организм курящего и окружающих. Употребление алкоголя и его влияние на умственное и физическое развитие человека. Профилактика вредных привычек.

Раздел 4. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.

Тема 8. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях (4 часа).

Первая медицинская помощь при отравлении хлором.

Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата, порядок наложения поддерживающей повязки. Правила и способы транспортировки пострадавшего.

Первая медицинская помощь при кровотечениях. Способы остановки кровотечения.

Оказание первой медицинской помощи при утоплении. Способы проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.



### Тематическое планирование по ОБЖ 8 класс.

| № урока | Тема   | Кол-во час. |
|---------|--|-------------|
| 1       | Вводный урок. Правила поведения школьника в школе при возникновении ЧС                                   | 1           |
| 2       | Режим труда и отдыха   | 1           |
| 3       | Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их классификация.   | 1           |
| 4       | Аварии и катастрофы  | 1           |
| 5       | Аварии и катастрофы  | 1           |
| 6       | Пожары.  | 1           |
| 7       | Взрывы.  | 1           |
| 8       | Причины пожаров и взрывов.   | 1           |
| 9       | Средства пожаротушения   | 1           |
| 10      | Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах.   | 1           |
| 11      | Химические аварии. Виды химических аварий.   | 1           |
| 12      | Классификация АХОВ.  | 1           |
| 13      | Причины и последствия аварий на химически опасных объектах   | 1           |
| 14      | Защита населения при авариях с выбросом АХОВ.  | 1           |
| 15      | Правила безопасного поведения при авариях с выбросом АХОВ.   | 1           |
| 16      | ПМП при поражении АХОВ.  | 1           |
| 17      | Обморожение и общее переохлаждение ПМП при термических травмах.  | 1           |
| 18      | Радиация вокруг нас.   | 1           |
| 19      | Виды аварий на радиационно- опасных объектах и их характеристика .                                       | 1           |
| 20      | Последствия радиационных аварий  | 1           |
| 21      | Характер поражения людей, животных, растений, продуктов питания.   | 1           |
| 22      | Правила безопасного поведения при радиационных авариях. Защита населения при радиоактивных авариях       | 1           |
| 23      | Виды аварии на гидродинамически опасных объектах.  | 1           |
| 24      | Причины гидродинамических аварий   | 1           |
| 25      | Безопасное поведение при гидродинамических авариях   | 1           |
| 26      | Экология и экологическая безопасность  | 1           |
| 27      | Биосфера и человек   | 1           |
| 28      | Загрязнение атмосферы  | 1           |
| 29      | Загрязнение природных вод  | 1           |
| 30      | Предельно допустимые концентрации загрязняющих веществ. Характеристика экологической обстановки в России | 1           |
| 31      | Правила для велосипедистов. Мотовелосипед и мопед. Мотоцикл. Правила пользования и движения.             | 1           |
| 32      | Водитель главный участник дорожного движения   | 1           |
| 33      | Проезд перекрёстка   | 1           |
| 34      | Экстремальные ситуации аварийного характера  | 1           |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Кокоринская основная общеобразовательная школа»**

СОГЛАСОВАНО


Протокол заседания МО

Рук.ШМО 

№    от «29» 08 2018 г.

СОГЛАСОВАНО


Зам.дир.по УВР

 Боролдоева Р.А.

от «30» 08 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ  
«Кокоринская ООШ»

 Таршинаева Л.М.  
Приказ № 25 от «01» 09 2018 г.



Рабочая программа

учебного предмета

**«Физическая культура»**

5 класс

на 2018 – 2019 учебный год

Составитель /Разработчик  
программы

Хуринхеев Иван Иванович

д. Кокорино

2018

## Планируемые результаты

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5 классе являются:

формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, правил поведения;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов; кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5 классе являются:

сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 1 года обучения являются:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;

сформированность умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их;

сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

овладеть системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

## Содержание курса

В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает три учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел **«Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

На изучение основ знаний о физической культуре выделяется время в процессе уроков :

Раздел **«Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе урока. В 5-7 классах рекомендуется обратить внимание на новые подходы к освоению содержания физкультурного образования, с учетом учебно-спортивной базы, для расширения двигательного опыта, укрепления здоровья и формирования здорового стиля жизни. Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

В целях дифференцированного подхода обучающие отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе занимаются по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок(в том числе и временных Учащиеся отнесенные к специальной медицинской группе изучают материал теоретически без сдачи учебных нормативов и физических нагрузок. Контроль за знаниями учащихся осуществляется в виде устного опроса, учебных тестов, рефератов.

В программе материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). 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. Для закрепления теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное 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.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| п/№ | № урока | Наименование разделов и тем   | Кол-во часов |
|-----|---------|---|--------------|
|     |         | I ЧЕТВЕРТЬ  | 24           |
|     |         | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА   | 18           |
| 1   | 1       | Техника безопасности на уроках л/атлетики.<br>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл.<br>Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения.<br>Низкий старт и старт разг. | 1            |
| 2   | 2       | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл<br>Медленный бег. Общеразвивающие упражнения<br>Спец. беговые и прыжковые упражнения<br>Низкий старт и старт разг.   | 1            |
| 3   | 3       | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег.<br>Общеразвивающие упражнения<br>Бег (60 м) с низкого старта  | 1            |
| 4   | 4       | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег.<br>Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта  | 1            |
| 5   | 5       | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег.<br>Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения<br>Прыжки в длину с разбега  | 1            |
| 6   | 6       | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег.<br>Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения<br>Прыжки в длину с разбега  | 1            |
| 7   | 7       | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег.<br>Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения<br>Прыжки в длину с разбега  | 1            |
| 8   | 8       | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег.<br>Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения<br>Метание мяча 150 гр с разбега   | 1            |
| 9   | 9       | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег.<br>Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения<br>Метание мяча 150 гр с разбега   | 1            |
| 10  | 10      | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег.<br>Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения<br>Метание мяча 150 гр с разбега   | 1            |
| 11  | 11      | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег.<br>Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения<br>Бег (60 м) с низкого старта   | 1            |
| 12  | 12      | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег.<br>Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения<br>Бег (60 м) с низкого старта   | 1            |
| 13  | 13      | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег.<br>Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения<br>Прыжки в длину с разбега  | 1            |
| 14  | 14      | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег.<br>Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые   | 1            |

|    |    |   |           |
|----|----|---|-----------|
|    |    | упражнения<br>Прыжки в длину с разбега  |           |
| 15 | 15 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения<br>Метание мяча 150 гр с разбега                          | 1         |
| 16 | 16 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения<br>Метание мяча 150 гр с разбега                          | 1         |
| 17 | 17 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км.  | 1         |
| 18 | 18 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км.  | 1         |
|    |    | <b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>  | <b>6</b>  |
| 19 | 19 | Т.Б. на уроках по спортивным играм.<br>Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения.<br>Подвижные игры, эстафеты | 1         |
| 20 | 20 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения<br>Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты   | 1         |
| 21 | 21 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения.<br>Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.                              | 1         |
| 22 | 22 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения.<br>Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.                              | 1         |
| 23 | 23 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения.<br>Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.                                  | 1         |
| 24 | 24 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения.<br>Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.                                  | 1         |
|    |    | <b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>  | <b>24</b> |
|    |    | <b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>   | <b>24</b> |
| 25 | 1  | ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.<br>Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.   | 1         |
| 26 | 2  | Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость.<br>Акробатика.  | 1         |
| 27 | 3  | Перестроения. О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств.<br>Развитие скор.-силовых качеств.  | 1         |
| 28 | 4  | О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств.   | 1         |
| 29 | 5  | О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств.  | 1         |
| 30 | 6  | О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие скор.-силовых качеств.  | 1         |
| 31 | 7  | О.Р.У. . Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг.   | 1         |
| 32 | 8  | О.Р.У.. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.   | 1         |
| 33 | 9  | Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте.<br>Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.  | 1         |
| 34 | 10 | О.Р.У. на месте. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.   | 1         |
| 35 | 11 | Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.  | 1         |



|    |    |  |           |
|----|----|--|-----------|
| 36 | 12 | Перестроения. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.        | 1         |
| 37 | 13 | О.Р.У. Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг.   | 1         |
| 38 | 14 | Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. | 1         |
| 39 | 15 | О.Р.У. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.                                  | 1         |
| 40 | 16 | О.Р.У. Упражнения на гибкость. Развитие скор.-силовых качеств.   | 1         |
| 41 | 17 | Упражнения на гибкость.  | 1         |
| 42 | 18 | Упражнения на гибкость.  | 1         |
| 43 | 19 | Строевые упражнения. Повороты на месте. Развитие скор.-силовых качеств. Метание мяча 1 кг.                     | 1         |
| 44 | 20 | Перестроения. Развитие силовых качеств.  | 1         |
| 45 | 21 | Упражнения на гибкость. Развитие скор.-силовых качеств.  | 1         |
| 46 | 22 | Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Метание мяча 1 кг.                             | 1         |
| 47 | 23 | О.Р.У. Развитие силовых качеств.   | 1         |
| 48 | 24 | О.Р.У. на месте. Развитие скор.-силовых качеств.   | 1         |
|    |    | <b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>  | <b>30</b> |
|    |    | <b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>   | <b>16</b> |
| 49 | 1  | ТБ на уроках л/подготовки. Попеременно 2-х шажный ход.   | 1         |
| 50 | 2  | Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.   | 1         |
| 51 | 3  | Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.   | 1         |
| 52 | 4  | Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.   | 1         |
| 53 | 5  | Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2 км.   | 1         |
| 54 | 6  | Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.                 | 1         |
| 55 | 7  | Одновременно 2-х шажный ход. Повороты переступанием.   | 1         |
| 56 | 8  | Одновременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.  | 1         |
| 57 | 9  | Попеременно 2-х шажный ход. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.                                      | 1         |
| 58 | 10 | Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.   | 1         |
| 59 | 11 | Одновременно 2-х шажный ход.   | 1         |
| 60 | 12 | Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.   | 1         |
| 61 | 13 | Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.   | 1         |
| 62 | 14 | Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.                                       | 1         |
| 63 | 15 | Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.                                       | 1         |
| 64 | 16 | Свободное катание до 2 км. Бег по лыжне на время (1 км).   | 1         |
|    |    | <b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>   | <b>14</b> |
| 65 | 17 | ТБ на уроках по баскетболу.<br>О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра.            | 1         |
| 66 | 18 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра.                       | 1         |
| 67 | 19 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.                        | 1         |
| 68 | 20 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.                        | 1         |
| 69 | 21 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.                        | 1         |
| 70 | 22 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра.   | 1         |

|                        |    |   |    |
|------------------------|----|---|----|
| 71                     | 23 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра.  | 1  |
| 72                     | 24 | О.Р.У. в движении медленным бегом Ведение мяча. Учебная игра.   | 1  |
| 73                     | 25 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.  | 1  |
| 74                     | 26 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Эстафеты с элементами баскетбола.   | 1  |
| 75                     | 27 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Учебные игры. Эстафеты с элементами баскетбола.                                   | 1  |
| 76                     | 28 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра.  | 1  |
| 77                     | 29 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.                          | 1  |
| 78                     | 30 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.  | 1  |
| <b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>     |    |   | 24 |
| <b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b> |    |   | 10 |
| 79                     | 1  | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча прав., лев. Руками. Уч. игра.                | 1  |
| 80                     | 2  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.                                      | 1  |
| 81                     | 3  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча в низ. и выс. стойке. Уч. игра.  | 1  |
| 82                     | 4  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет.                         | 1  |
| 83                     | 5  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра.   | 1  |
| 84                     | 6  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет.                         | 1  |
| 85                     | 7  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Уч. игра.   | 1  |
| 86                     | 8  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет.                         | 1  |
| 87                     | 9  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Уч. игра.   | 1  |
| 88                     | 10 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетб.                        | 1  |
| <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b> |    |   | 14 |
| 89                     | 11 | ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.        | 1  |
| 90                     | 12 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.                                 | 1  |
| 91                     | 13 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.                                 | 1  |
| 92                     | 14 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости.                 | 1  |
| 93                     | 15 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости.                 | 1  |
| 94                     | 16 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м.  | 1  |
| 95                     | 17 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости..     | 1  |
| 96                     | 18 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.      | 1  |
| 97                     | 19 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр.                             | 1  |
| 98                     | 20 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега.                        | 1  |
| 99                     | 21 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости. | 1  |

|         |    |  |   |
|---------|----|--|---|
| 10<br>0 | 22 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 10<br>1 | 23 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.    | 1 |
| 10<br>2 | 24 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.    | 1 |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Кокоринская основная общеобразовательная школа»**

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО

Рук.ШМО *С.С.*

№    от «29» 08 2018 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.дир.по УВР

*Р.А.* Боролдоева Р.А.

от «30» 08 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

«Кокоринская ООШ»

*Л.М.* Таршинаева Л.М.

Приказ № 25 от «01» 09 2018 г.



Рабочая программа

учебного предмета

**«Физическая культура»**

6 класс

на 2018 – 2019 учебный год

Составитель /Разработчик  
программы

Хуринхеев Иван Иванович

д. Кокорино

2018

## Планируемые результаты

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;  
формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;  
развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;  
формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;  
формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

## В области коммуникативной культуры:

Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

## Умения в области физической культуры:

в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

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

демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:

сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

владение основами самоконтроля, самооценки;

сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;

приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 2 года обучения являются:

понимание роли и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх, понимание роли физической культуры в формировании личностных качеств;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

овладение системой знаний о истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

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;

сформированность умений выполнять комплексы оздоровительных упражнений;

овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой

и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и

сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и вести дневник самонаблюдения.

### Содержание курса

В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает три учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

На изучение основ знаний о физической культуре выделяется время в процессе уроков :

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность»



с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе урока. В 5-7 классах рекомендуется обратить внимание на новые подходы к освоению содержания физкультурного образования, с учетом учебно-спортивной базы, для расширения двигательного опыта, укрепления здоровья и формирования здорового стиля жизни. Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

В целях дифференцированного подхода обучающие отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе занимаются по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе и временных). Учащиеся отнесенные к специальной медицинской группе изучают материал теоретически без сдачи учебных нормативов и физических нагрузок. Контроль за знаниями учащихся осуществляется в виде устного опроса, учебных тестов, рефератов.

В программе материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). 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. Для закрепления теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| п/№ | № урока | Наименование разделов и тем   | Кол-во часов |
|-----|---------|---|--------------|
|     |         | <b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>   | 24           |
|     |         | <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>  | 18           |
| 1   | 1       | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Медленный бег. ОРУ в движении.<br>Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики.<br>Подвижные игры с элементами л/атл. | 1            |
| 2   | 2       | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.<br>Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).                          | 1            |
| 3   | 3       | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).   | 1            |
| 4   | 4       | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.  | 1            |
| 5   | 5       | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча.<br>Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).  | 1            |
| 6   | 6       | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).   | 1            |
| 7   | 7       | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.<br>Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (  | 1            |
| 8   | 8       | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).   | 1            |
| 9   | 9       | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).  | 1            |
| 10  | 10      | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.   | 1            |
| 11  | 11      | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.   | 1            |
| 12  | 12      | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.<br>Бег с ускорением 60 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.                                      | 1            |
| 13  | 13      | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в.   | 1            |
| 14  | 14      | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.  | 1            |
| 15  | 15      | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м.<br>Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).   | 1            |
| 16  | 16      | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.   | 1            |
| 17  | 17      | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).   | 1            |
| 18  | 18      | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл.  | 1            |
|     |         | <b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>  | 6            |
| 19  | 19      | ТБ на уроках по спортивным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения.   | 1            |
| 20  | 20      | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение   | 1            |

|    |    |  |    |
|----|----|--|----|
|    |    | мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.  |    |
| 21 | 21 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.   | 1  |
| 22 | 22 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.   | 1  |
| 23 | 23 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. 2 шага, бросок мяча после ведения. Ловля и передача мяча различным способом.                           | 1  |
| 24 | 24 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.   | 1  |
|    |    | <b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>   | 24 |
|    |    | <b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>  | 24 |
| 25 | 1  | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег). | 1  |
| 26 | 2  | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).  | 1  |
| 27 | 3  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).                 | 1  |
| 28 | 4  | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).                             | 1  |
| 29 | 5  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.   | 1  |
| 30 | 6  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).  | 1  |
| 31 | 7  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине.   | 1  |
| 32 | 8  | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).  | 1  |
| 33 | 9  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).  | 1  |
| 34 | 10 | Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).   | 1  |
| 35 | 11 | Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).   | 1  |
| 36 | 12 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).  | 1  |
| 37 | 13 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).  | 1  |
| 38 | 14 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).  | 1  |
| 39 | 15 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).  | 1  |
| 40 | 16 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).                                      | 1  |
| 41 | 17 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).  | 1  |
| 42 | 18 | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).  | 1  |
| 43 | 19 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).  | 1  |
| 44 | 20 | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств   | 1  |

|    |    |  |           |
|----|----|--|-----------|
|    |    | (подтягивание, пресс).   |           |
| 45 | 21 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость челночный бег).   | 1         |
| 46 | 22 | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).  | 1         |
| 47 | 23 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).  | 1         |
| 48 | 24 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).  | 1         |
|    |    | <b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>  | <b>30</b> |
|    |    | <b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>   | <b>16</b> |
| 49 | 1  | ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.  | 1         |
| 50 | 2  | Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору. Подъемы в гору.  | 1         |
| 51 | 3  | Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.   | 1         |
| 52 | 4  | Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.   | 1         |
| 53 | 5  | Бег по дистанции до 3 км.  | 1         |
| 54 | 6  | Повороты на месте. Подъемы в гору.   | 1         |
| 55 | 7  | Бег по дистанции до 3 км.  | 1         |
| 56 | 8  | Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору.  | 1         |
| 57 | 9  | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.   | 1         |
| 58 | 10 | Повороты на месте. Спуски с горы.  | 1         |
| 59 | 11 | Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.  | 1         |
| 60 | 12 | Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.   | 1         |
| 61 | 13 | Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.  | 1         |
| 62 | 14 | Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.   | 1         |
| 63 | 15 | Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.   | 1         |
| 64 | 16 | Бег по дистанции до 3 км.  | 1         |
|    |    | <b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>   | <b>14</b> |
| 65 | 17 | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.       | 1         |
| 66 | 18 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.                                  | 1         |
| 67 | 19 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.   | 1         |
| 68 | 20 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.   | 1         |
| 69 | 21 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. игра.   | 1         |
| 70 | 22 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1         |
| 71 | 23 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.   | 1         |
| 72 | 24 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.   | 1         |
| 73 | 25 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.  | 1         |
| 74 | 26 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.   | 1         |
| 75 | 27 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра.           | 1         |
| 76 | 28 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке.   | 1         |
| 77 | 29 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.   | 1         |
| 78 | 30 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.       | 1         |

| IV ЧЕТВЕРТЬ     |    |   | 24 |
|-----------------|----|---|----|
| СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ |    |   | 10 |
| 79              | 1  | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Учебная игра.   | 1  |
| 80              | 2  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.  | 1  |
| 81              | 3  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.  | 1  |
| 82              | 4  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.   | 1  |
| 83              | 5  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.  | 1  |
| 84              | 6  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты с элементами бас.                                  | 1  |
| 85              | 7  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.  | 1  |
| 86              | 8  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.   | 1  |
| 87              | 9  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.  | 1  |
| 88              | 10 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра.   | 1  |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА |    |   | 14 |
| 89              | 11 | ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1  |
| 90              | 12 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).   | 1  |
| 91              | 13 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.   | 1  |
| 92              | 14 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).  | 1  |
| 93              | 15 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.  | 1  |
| 94              | 16 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.   | 1  |
| 95              | 17 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).  | 1  |
| 96              | 18 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в.                                      | 1  |
| 97              | 19 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.   | 1  |
| 98              | 20 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).         | 1  |
| 99              | 21 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).   | 1  |
| 100             | 22 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.   | 1  |
| 101             | 23 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).  | 1  |
| 102             | 24 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).         | 1  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Кокоринская основная общеобразовательная школа»**

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО

Рук.ШМО *В.И.С.*

№ от «29» 08 2018 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. дир. по УВР

*Р.А.* Боролдоева Р.А.

от «30» 08 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

«Кокоринская ООШ»

*Л.М.* Таршинаева Л.М.

Приказ № 25 от «01» 09 2018 г.



**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**7 класс**

**на 2018 – 2019 учебный год**

**Составитель /Разработчик  
программы**

**Таршинаев Семен Андреевич**

### **Планируемые результаты**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

##### владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);

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

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

#### **Метапредметные результаты**

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

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

#### **Предметные результаты**

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

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

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;  
профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

## **СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 7 КЛАССЕ**

### **Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

### **Тема 2. Легкая атлетика**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

### **Тема 3. Лыжная подготовка**

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

### **Тема 4. Гимнастика с основами акробатики**

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

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком,



размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висячем положении, поднятие ног в висе.

Подтягивание, отжимание, поднятие ног на гимнастической лестнице, поднятие туловища. Прыжки с места в глубину.

### **Теоретические знания.**

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

#### **Тема 5. Спортивные игры «баскетбол»**

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. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

#### **Тема 6. Спортивные игры «волейбол»**

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. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

#### **Тема 7. Спортивные игры «настольный теннис»**

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения. Подача (четыре группы подачи: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Тактика одиночных игр. Игра в защите. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча. Основные тактические комбинации.

#### **Тема 8. Спортивные игры «шашки»**

Ознакомление с основами теории и практики игры в шашки и шахматы. Формирование представлений о правилах игры; обучение простым комбинациям и ходам, ориентированию на плоскости, а также расчетам на несколько ходов вперед.

## Тематическое планирование

| №  | Тема урока   | Кол-во часов |
|----|--|--------------|
| 1  | Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху.                          | 1            |
| 2  | Стойка игрока. Перемещения в стойке.   | 1            |
| 3  | Передача мяча двумя руками сверху  | 1            |
| 4  | Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд.                | 1            |
| 5  | Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд.                | 1            |
| 6  | Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения      | 1            |
| 7  | Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху.              | 1            |
| 8  | Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.                                   | 1            |
| 9  | Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку.                                    | 1            |
| 10 | Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.  | 1            |
| 11 | Игра в мини-волейбол.  | 1            |
| 12 | Подвижная игра «Два мяча».   | 1            |
| 13 | Подача, приём и передача мяча в парах.   | 1            |
| 14 | Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции.      | 1            |
| 15 | Низкий старт до 30м. стартовый разгон.   | 1            |
| 16 | Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения.                                    | 1            |
| 17 | Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м.                                      | 1            |
| 18 | Бег на результат 60м.  | 1            |
| 19 | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.                                       | 1            |
| 20 | Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель.                                | 1            |
| 21 | Метание мяча на дальность с разбега.   | 1            |
| 22 | Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат.                         | 1            |
| 23 | Бег с преодолением вертикальных препятствий  | 1            |
| 24 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».                                       | 1            |
| 25 | Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки).  | 1            |
| 26 | Челночный бег 3x10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).                                    | 1            |
| 27 | Челночный бег 3x10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).                                    | 1            |
| 28 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие о гибкости, ловкости и силы.            | 1            |
| 29 | Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках. | 1            |
| 30 | Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки).                      | 1            |
| 31 | Акробатические комбинации.   | 1            |
| 32 | Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки).                      | 1            |
| 33 | Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой.                                    | 1            |
| 34 | Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки.                                       | 1            |
| 35 | Прыжки со скакалкой до 1 мин.  | 1            |
| 36 | Эстафеты с элементами гимнастики.  | 1            |
| 37 | Подтягивание в висе, подтягивание в <b>в</b> исе лежа.                                 | 1            |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 38 | Прыжки через длинную скакалку.   | 1 |
| 39 | Эстафеты с набивным мячом  | 1 |
| 40 | Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой.   | 1 |
| 41 | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника.                     | 1 |
| 42 | Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта.  | 1 |
| 43 | Попеременный двухшажный ход  | 1 |
| 44 | Попеременный двухшажный ход. Катание с горок.  | 1 |
| 45 | Одновременный и бесшажный ходы.  | 1 |
| 46 | Эстафеты.  | 1 |
| 47 | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».   | 1 |
| 48 | Катание с горок.   | 1 |
| 49 | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.  | 1 |
| 50 | Прохождение дистанции 1 км.  | 1 |
| 51 | Прохождение дистанции 2 км.  | 1 |
| 52 | Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.   | 1 |
| 53 | Прохождение дистанции 2 км. свободным стилем   | 1 |
| 54 | Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.   | 1 |
| 55 | Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.   | 1 |
| 56 | Прохождение дистанции 3 км. свободным стилем.  | 1 |
| 57 | Прохождение дистанции 2 км.  | 1 |
| 58 | Лыжные эстафеты.   | 1 |
| 59 | Правила безопасности игры-настольный теннис. Правила соревнований.                         | 1 |
| 60 | Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места.                            | 1 |
| 61 | Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.   | 1 |
| 62 | Одношажные и двухшажные перемещения.   | 1 |
| 63 | Разучивание подач (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением) | 1 |
| 64 | Разучивание подач (короткие, длинные)  | 1 |
| 65 | Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с наступательным вращением)               | 1 |
| 66 | Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученная «свеча» в броске. | 1 |
| 67 | Тактика одиночных игр.   | 1 |
| 68 | Игра в защите.   | 1 |
| 69 | Игра в ближних и дальней зонах.  | 1 |
| 70 | Правила шашечной игры. Шашечная доска. Начальное положение фигур(название и сила фигур)    | 1 |
| 71 | Начало партий: «Городская партия», «Обратная городская партия», «Кол», «Обратный кол»      | 1 |
| 72 | Ловушка в начале партии. Первая и вторая ловушка.  | 1 |
| 73 | Ловушка в начале партии. Третья и четвертая ловушка.                                       | 1 |
| 74 | Шашечные окончания. Четыре дамки против одной.   | 1 |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 75  | Шашечные окончания. Три дамки против одной.  | 1 |
| 76  | Учебные игры в шашки.  | 1 |
| 77  | Учебные игры в шашки.  | 1 |
| 78  | Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места.  | 1 |
| 79  | Метание мяча на дальность с разбега.   | 1 |
| 80  | Бег на 60м.  | 1 |
| 81  | Метание мяча на дальность.   | 1 |
| 82  | Бег на 300м.   | 1 |
| 83  | Равномерный бег до 15 мин.   | 1 |
| 84  | Равномерный бег до 15 мин.   | 1 |
| 85  | Бег на 2000м. на результат.  | 1 |
| 86  | Эстафетный бег 4x50м.  | 1 |
| 87  | Т.Б. на уроках баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. | 1 |
| 88  | Бросок двумя руками от головы в прыжке.  | 1 |
| 89  | Бросок одной рукой в корзину.  | 1 |
| 90  | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2x1  | 1 |
| 91  | Учебная игра. Правила баскетбола.  | 1 |
| 92  | Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход.  | 1 |
| 93  | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».   | 1 |
| 94  | Взаимодействие трех игроков в нападении.   | 1 |
| 95  | Бросок в кольцо с сопротивлением.  | 1 |
| 96  | Взаимодействие трех игроков в нападении.   | 1 |
| 97  | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.   | 1 |
| 98  | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.                                     | 1 |
| 99  | Нападение быстрым прорывом.  | 1 |
| 100 | Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».   | 1 |
| 101 | Нападение быстрым прорывом.  | 1 |
| 102 | Учебная игра.  | 1 |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Кокоринская основная общеобразовательная школа»**

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО

Рук.ШМО И.И.И.

№      от «29» 08 2018 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.дир.по УВР

Р.А.Б. Боролдоева Р.А.

от «30» 08 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

«Кокоринская ООШ»

Л.М.Г. Гаршинаева Л.М.

Приказ №25 от «01» 09 2018 г.



Рабочая программа

учебного предмета

«Физическая культура»

8 класс

на 2018 – 2019 учебный год

Составитель /Разработчик  
программы

Хуринхеев Иван Иванович

д. Кокорино

2018

## Планируемые результаты

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 8 классе являются:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее национального народа России;

знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

Способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов,

или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

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

демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 8 классе являются:

сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности,

сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;



сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 4 года обучения являются:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких 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, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

сформированность умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

### **Содержание курса**

В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает три учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

На изучение основ знаний о физической культуре выделяется время в процессе уроков :

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе урока. В 5-7 классах рекомендуется обратить внимание на новые подходы к освоению содержания физкультурного образования, с учетом учебно-спортивной базы, для расширения двигательного опыта, укрепления здоровья и формирования здорового стиля жизни. Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

В целях дифференцированного подхода обучающие отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе занимаются по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе и временных). Учащиеся отнесенные к специальной медицинской группе изучают материал теоретически без сдачи учебных нормативов и физических нагрузок. Контроль за знаниями учащихся осуществляется в виде устного опроса, учебных тестов, рефератов.

В программе материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). 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. Для закрепления теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное 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.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| п/п № | № урока | Наименование разделов и тем  | Кол-во часов |
|-------|---------|--|--------------|
|       |         | I ЧЕТВЕРТЬ   | 24           |
|       |         | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА  | 18           |
| 1     | 1       | ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1            |
| 2     | 2       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).   | 1            |

|    |    |   |          |
|----|----|---|----------|
| 3  | 3  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).   | 1        |
| 4  | 4  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.  | 1        |
| 5  | 5  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).   | 1        |
| 6  | 6  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).                                 | 1        |
| 7  | 7  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.                                   | 1        |
| 8  | 8  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).   | 1        |
| 9  | 9  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).  | 1        |
| 10 | 10 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).  | 1        |
| 11 | 11 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).   | 1        |
| 12 | 12 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).                      | 1        |
| 13 | 13 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).                     | 1        |
| 14 | 14 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.   | 1        |
| 15 | 15 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).             | 1        |
| 16 | 16 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.   | 1        |
| 17 | 17 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики.   | 1        |
| 18 | 18 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). | 1        |
|    |    | <b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>  | <b>6</b> |
| 19 | 19 | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная 2-х сторонняя игра.                | 1        |
| 20 | 20 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.                                      | 1        |
| 21 | 21 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.  | 1        |
| 22 | 22 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.                                     | 1        |

|    |    |   |    |
|----|----|---|----|
| 23 | 23 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.  | 1  |
| 24 | 24 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола. | 1  |
|    |    | <b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>  | 24 |
|    |    | <b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>   | 24 |
| 25 | 1  | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине.  | 1  |
| 26 | 2  | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).   | 1  |
| 27 | 3  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).   | 1  |
| 28 | 4  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).   | 1  |
| 29 | 5  | Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).  | 1  |
| 30 | 6  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).   | 1  |
| 31 | 7  | Строевые упражнения. О.Р.У.. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).  | 1  |
| 32 | 8  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.   | 1  |
| 33 | 9  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).   | 1  |
| 34 | 10 | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).   | 1  |
| 35 | 11 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).   | 1  |
| 36 | 12 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).  | 1  |
| 37 | 13 | Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).  | 1  |
| 38 | 14 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине.  | 1  |
| 39 | 15 | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).   | 1  |
| 40 | 16 | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).   | 1  |
| 41 | 17 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.   | 1  |
| 42 | 18 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).  | 1  |
| 43 | 19 | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).   | 1  |
| 44 | 20 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.   | 1  |
| 45 | 21 | Строевые упражнения. О.Р.У.   | 1  |
| 46 | 22 | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).   | 1  |
| 47 | 23 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.   | 1  |
| 48 | 24 | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).   | 1  |
|    |    | <b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>   | 30 |
|    |    | <b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>  | 16 |
| 49 | 1  | ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.   | 1  |

|                        |    |  |           |
|------------------------|----|--|-----------|
| 50                     | 2  | Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.  | 1         |
| 51                     | 3  | Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.  | 1         |
| 52                     | 4  | Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.  | 1         |
| 53                     | 5  | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.  | 1         |
| 54                     | 6  | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.   | 1         |
| 55                     | 7  | Подъем в гору различным способом. Спуски с горы  | 1         |
| 56                     | 8  | Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.  | 1         |
| 57                     | 9  | Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.  | 1         |
| 58                     | 10 | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.   | 1         |
| 59                     | 11 | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.  | 1         |
| 60                     | 12 | Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.  | 1         |
| 61                     | 13 | Подъем в гору различным способом. Спуски с горы  | 1         |
| 62                     | 14 | Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.  | 1         |
| 63                     | 15 | Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км..  | 1         |
| 64                     | 16 | Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.  | 1         |
| <b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b> |    |  | <b>14</b> |
| 65                     | 17 | ТБ на уроках по баскетболу.<br>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра. | 1         |
| 66                     | 18 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты                              | 1         |
| 67                     | 19 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.                    | 1         |
| 68                     | 20 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.  | 1         |
| 69                     | 21 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.                                    | 1         |
| 70                     | 22 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. игра   | 1         |
| 71                     | 23 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.                                       | 1         |
| 72                     | 24 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.                                | 1         |
| 73                     | 25 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.  | 1         |
| 74                     | 26 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после веден.          | 1         |
| 75                     | 27 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. игра   | 1         |
| 76                     | 28 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. игра   | 1         |
| 77                     | 29 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.                           | 1         |
| 78                     | 30 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.                                   | 1         |
| <b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>     |    |  | <b>24</b> |
| <b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b> |    |  | <b>10</b> |
| 79                     | 1  | ТБ на уроках по баскетболу.<br>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Учебная игра.                               | 1         |

|                        |    |   |           |
|------------------------|----|---|-----------|
| 80                     | 2  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.  | 1         |
| 81                     | 3  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра.  | 1         |
| 82                     | 4  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.   | 1         |
| 83                     | 5  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения.  | 1         |
| 84                     | 6  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Учебная игра.  | 1         |
| 85                     | 7  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты.   | 1         |
| 86                     | 8  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.  | 1         |
| 87                     | 9  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.  | 1         |
| 88                     | 10 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.  | 1         |
| <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b> |    |   | <b>14</b> |
| 89                     | 11 | ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1         |
| 90                     | 12 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.  | 1         |
| 91                     | 13 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.  | 1         |
| 92                     | 14 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. к-в.  | 1         |
| 93                     | 15 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл.                                     | 1         |
| 94                     | 16 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).   | 1         |
| 95                     | 17 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.  | 1         |
| 96                     | 18 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. к-в.  | 1         |
| 97                     | 19 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.  | 1         |
| 98                     | 20 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.  | 1         |
| 99                     | 21 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Эстафеты. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).    | 1         |
| 100                    | 22 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).   | 1         |
| 101                    | 23 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.  | 1         |
| 102                    | 24 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).   | 1         |