**Содержание**

1. Пояснительная записка……………………………………………………………..............................................................................3

2. Содержание учебного курса…………………………………………………………………………………………………………..5

3. Требования к уровню подготовки обучающихся ……………………...…….………………………………………………………8

4. Календарно-тематическое планирование………………………………………………………………………………………….....9

5. Учебно-методическое обеспечение………………………………………………………………………………………………….26

6. Материально-техническое обеспечение …………………………………………………………………………………………….27

7. Лист корректировки…………………………………………………………………………………………………………………..28

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по физической культуре[[1]](#footnote-2) разработана на основе следующих нормативных документов и программно-методических изданий:

Анализ проведения и планирование уроков физической культуры. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и Спорт, 2005. – 248 с.

Германов Г.Н. Поурочное (цикловое) планирование предмета физическая культура в работе средних общеобразовательных учреждений нового типа : методические рекомендации / Г.Н. Германов, Г.И. Галтеев, Б.Г. Волобуев. – Воронеж, 1998. – 86 с.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2007.

Настольная книга учителя физической культуры / под ред. проф. Л.Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998.

Приказ Минобразования РФ № 1089 от 5 марта 2004 года «Об утверждении федерального компонента государственного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

Приказ Министерства образования РФ от 21 января 2003 г. № 135 «Положение о государственной (итоговой) аттестации выпускников IX и XI (XII) классов общеобразовательных учреждений РФ».

Письмо Минобразования РФ от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

Приказ Министерства здравоохранения РФ и Министерства образования РФ от 30 июня 1992 г. № 186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях».

Приказ Министерства образования РФ, Минздрава России, Госкомспорта РФ и РАО от 16 июля 2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ».

Приказ Министерства образования РФ от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана для начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

Программа по физической культуре для 1–11 классов / А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М. :Дрофа, 2011.

Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура: основная и средняя (полная) школа / А.П. Матвеев. – М : Просвещение, 2011.

Сборник нормативных документов. Физическая культура / сост. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев. – 3-е изд., доп. – М. : Дрофа, 2007. – 103 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

Следует отметить, что в настоящее время существует немало примерных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации. Большинство программ разработаны на основе государственного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, отвечает требованиям федерального компонента государственного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования и обязательного минимума содержания основных образовательных программ по физической культуре (Приказ Минобразования РФ № 1089 от 5 марта 2004 года «Об утверждении федерального компонента государственного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»). Примерные программы не предназначены для практического использования в учебно-образовательном процессе, они адресованы создателям авторских программ.

Программы конкретизируют содержание предметных тем и рекомендуют **примерное распределение** учебных часов на их изучение. Многие примерные программы не предусматривают жесткий объем содержания образования и не разделяют его по годам обучения. Программы не сковывают творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняют широкие возможности для реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, выбора собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса. Так же в примерных действующих программах физического воспитания **не предусмотрена последовательность** овладения учащимися программным материалом.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **целей:**

**• развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

**• формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкулыурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

**• воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

**• освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В соответствии с [приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 года № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 года № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования](http://www.educom.ru/ru/vazhnoe/norm_dok/IK-1494_19-metod.pdf)» в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов вводится третий час физической культуры. Третий урок физической культуры включается в сетку расписания учебных занятий и рассматривается как **обязательная** форма организации учебного процесса, ориентированного на образование обучающихся в области физической культуры.

Содержание образования по физической культуре с учетом введения третьего часа определяется общеобразовательными программами, разрабатываемыми образовательными учреждениями **самостоятельно** на основе федерального государственного образовательного стандарта общего образования и примерных основных образовательных программ.

При разработке содержания образования, предусмотренного на третий час физической культуры, целесообразно учитывать:

1. Культурно-исторические и национально-родовые традиции региона, его климатические и географические условия.

2. Состояние здоровья обучающихся, показатели их физического развития и физической подготовленности, возрастные интересы в сфере физической культуры и спорта.

3. Основные направления развития физической культуры:

* Оздоровительное направление – ориентируется на целенаправленное укрепление здоровья обучающихся, углубленное развитие физических качеств и способностей, оптимизацию работоспособности и предупреждение заболеваемости (на ступени основного общего образования – воспитание привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* Спортивное направление – характеризуется углубленным освоением обучающимися на ступени основного общего образования одного или нескольких видов спорта, предусмотренных образовательной программой основного образования по физической культуре (в том числе и национальных видов), а также летних и зимних олимпийских видов спорта, наиболее развитых и популярных в общеобразовательном учреждении или субъекте Российской Федерации, позволяющих активно включаться в соревновательную деятельность, и умениями использовать их в организации активного отдыха и досуга.

- Общеразвивающее направление – ориентируется на расширенное и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов действующих примерных программ начального, основного и среднего (полного) образования (на ступени основного общего образования - овладение обучающимися основами технических и тактических действий, приемами и физическими упражнениями из видов спорта, предусмотренных образовательной программой основного общего образования по физической культуре (в том числе и национальных видов), а также летних и зимних олимпийских видов спорта, наиболее развитых и популярных в общеобразовательном учреждении или субъекте Российской Федерации, и умениями использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

При разработке содержания третьего часа учебного предмета «Физическая культура» необходимо учитывать состояние здоровья обучающихся и деление их в зависимости от состояния здоровья на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую (письмо Минобразования России от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»).

Для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой, необходимо учитывать специфику заболеваний и ориентироваться на выработку умений использовать физические упражнения для укрепления состояния здоровья, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

Для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, необходимо учитывать противопоказания и ограничения для занятий физической культурой с учетом специфики заболеваний и ориентироваться на укрепление их здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности. В работе с такими учащимися, следует руководствоваться письмом Минобразования РФ от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» и программой для учащихся специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений. 1–11 кл. (ав.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2007. – 76 с.).

Преподавание учебного предмета по физической культуре с использованием действующих учебников и учебно-методических комплексов представляет определенную трудность. Поскольку, учебников и учебно-методических комплексов, разработанных в соответствии с государственным стандартом образования по физической культуре практически нет, допускается использование любого учебника или учебного пособия по физической культуре, включенных в Федеральные перечни учебников, учебно-методических и методических изданий, рекомендуемых (допущенных) Минобразованием России к использованию в образовательных учреждениях.

**1. Содержание учебного предмета**

**1.1. Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| **Класс** |
| **8** |
| 1 | **Базовая часть** | |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | **в процессе уроков** |
| 1.2 | Легкая атлетика | **22** |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики. | **27** |
| 1.4 | Лыжная подготовка | **14** |
| 1.5 | Спортивные игры  (волейбол, мини-футбол, русская лапта.) | **22** |
| 2 | **Вариативная часть** | |
| 2.1 | Настольный теннис | **10** |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | **10** |
|  | **ВСЕГО:** | **105** |

**1.2. Содержание программного материала**

**8 класс**

**Основы физической культуры и здорового образа жизни**

ТБ на уроках легкой атлетики. ТБ на уроках волейбола. ТБ на уроках гимнастики. Страховка и помощь. ТБ на уроках лыжной подготовки. ТБ на уроках баскетбола.

Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Правила и организация игры в волейбол; основные понятия. Терминология технических приемов игры в волейбол. Основы выполнения гимнастических упражнений. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Баскетбол: основные правила игры; терминология технических элементов.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

(С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона).

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика**

Повторение ранее изученного материала.

***Комплексы ОРУ:*** без предметов, в движении и на месте; с предметами (скакалка, малый мяч, гимнастическая палка и др.); с повышенной амплитудой движений; подводящие упражнения; специальные упражнения.

***Строевые упражнения***: Команды: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» «Короче шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!»

***Акробатика:* М**: кувырок вперед в стойку на лопатках; **Д**: кувырок назад в полушпагат.

***Опорные прыжки:*** опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Упражнения в равновесии.

Лазание по канату.

**Легкая атлетика**

Повторение ранее изученного материала.

Специальные упражнения легкоатлета

***Ходьба***: повторение ранее изученного материала.

***Бег:*** с ускорением от 40 до 60 м; 60 м на результат; высокий старт, стартовый разгон до 30 м. Бег в равномерном темпе до 14–16 минут.

***Метание*** мяча в цель с 12-14 метров; на дальность с 3-5 шагов разбега.

***Прыжки***: в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги»; в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Лыжная подготовка**

Повторение ранее освоенных элементов. Переноска и надевание лыж. Одновременный бесшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Передвижение на лыжах до 3,5 км.

**Волейбол**

Повторение ранее освоенных элементов.

Стойки (высокая, низкая, средняя). Перемещения (шагом и бегом, приставным шагом, скачком). Комбинация из различных элементов техники передвижений.

Передача мяча сверху 2-мя руками на месте. Передача мяча сверху 2-мя руками после перемещения вперед. Прием мяча снизу 2-мя руками на месте. Прием мяча снизу 2-мя руками после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Передача мяча сверху 2-мя руками через сетку. Прием мяча снизу 2-мя руками через сетку. Передачи и приемы мяча через сетку после перемещения вперед

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером

Верхняя прямая подача с 3–6 м через сетку, с собственного подбрасывания в прыжке через сетку.

**Русская лапта**

Стойка игрока , перемещения, ловля мяча. Передвижения, прыжки, ловля мяча. Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Подачи и удары по мячу. Подача мяча.

**3. Требования к уровню подготовки обучающихся**

***В результате изучения физической культуры ученик должен***

**знать/понимать:**

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
* основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь:**

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Тематическое планирование[[2]](#footnote-3)**

Планирование – это индивидуальное творчество каждого педагога. Составляется оно на основе одной или нескольких программ по физическому воспитанию (Приказ Минобразования РФ № 1089 от 5 марта 2004 года «Об утверждении федерального компонента государственного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»), с учетом особенностей и возможностей образовательного учреждения.

Главное в планировании **не форма документа, а его содержание,** способствующее выполнению требований к уровню подготовки учащихся по образовательной области «Физическая культура» (Приказ Минобразования РФ № 1089 от 5 марта 2004 года «Об утверждении федерального компонента государственного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»).

К основным **документам планирования** физического воспитания относятся:

- общий план работы учебного заведения по физическому воспитанию на учебный год (утверждается директором);

- годовой план-график распределения учебного материала программы (утверждается директором);

- поурочный план-график на четверть (утверждается заместителем директора);

- конспект урока.

В начале планируется учебная работа, затем внеурочные формы занятий физической культурой.

Грамотно составленное планирование позволяет предвидеть результаты работы, определить рациональные пути решения задач, правильно построить учебный процесс.

При планировании учебного материала необходимо учитывать следующие условия.

I. Требования нормативных документов Министерства образования РФ: Приказ Минобразования РФ № 1089 от 5 марта 2004 года «Об утверждении федерального компонента государственного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»; Приказ Министерства образования РФ от 21 января 2003 г. № 135 «Положение о государственной (итоговой) аттестации выпускников IX и XI (XII) классов общеобразовательных учреждений РФ»; письмо Минобразования РФ от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»; Приказ Министерства образования РФ, Минздрава России, Госкомспорта РФ и РАО от 16 июля 2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ», Приказ Министерства здравоохранения РФ и Министерства образования РФ от 30 июня 1992 г. № 186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях».

II. Материально-техническую базу учебного заведения (количество и размеры спортивных залов и площадок, наличие дополнительных площадок и зон рекреации для организованных и самостоятельных занятий, наличие тренажеров, спортивного инвентаря и т.д.) и уровень подготовленности учащихся (умение обращаться с вышеперечисленным).

III. Климатогеографические условия региона (реальная продолжительность времени года, примерные даты начала и окончания холодных и теплых дней, сезона дождей). Национальные особенности и традиции региона в развитии физической культуры и спорта.

IV. Базисный учебный план (Приказ Министерства образования РФ от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана для начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования)» и особенности распределения учебного материала по другим образовательным областям Базисного учебного плана

V. Особенности организации внеклассных и внешкольных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, календарь спортивной работы школы, района, города и т.д.

Таким образом, планирование уроков физической культуры осуществляется на основе последовательного составления трех основных документов:

- годового плана-графика распределения учебного материала программы;

- поурочного плана на четверть;

- конспекта (плана-конспекта) урока.

**Годовой план-график распределения учебного**

**(программного материала)**

Годовой план-график является общим документом планирования, в котором в самых общих чертах определяется порядок размещения учебных заданий, связанных с выполнением требований программы к знаниям, двигательным умениям и навыкам, с решением задач по развитию различных физических качеств, сдачей контрольных нормативов по физической подготовке и выполнением домашних заданий.

Годовой план-график составляется в виде таблицы из пяти больших столбцов.

1. Содержание программы.

2. I четверть.

3. II четверть.

4. III четверть.

5. IV четверть.

Каждый столбец, отражающий четверть, в свою очередь делится на столбцы по количеству недель в четверти.

***Первый вариант составления годового – плана-графика*** – на основе распределения программного материала.

В первый столбец или в первую часть плана (содержание программы) переписываются из программы по физическому воспитанию требования к знаниям, умениям и навыкам, задачи по развитию физических качеств. При этом желательно соблюдать указанную последовательность. В две нижние строки вписываются нормативы физической подготовленности и домашние задания.

Затем, исходя из климатических условий, особенностей планируемого материала, заполняются остальные столбцы – вторая часть плана. Например, легкоатлетические упражнения обычно распределяются на I и IV четверти, гимнастика и акробатика – на II четверть. На III четверть планируется лыжная подготовка в зонах устойчивого снежного покрова.

***Второй вариант составления годового плана*** – «Годовой план-график распределения учебного материала по видам спорта».

Отличительной особенность данного плана от описанного выше является то, что он не требует много времени на составление и отличается простотой и наглядностью.

Также состоит из двух частей. В первой два столбца: «Вид спорта» и «Количество часов». Вторая часть состоит из столбцов по количеству месяцев, в течение которых проводятся уроки физической культуры. Также под названием месяца указываются номера уроков, приходящиеся на данный месяц.

Соответственно, заполняя план, напротив нужного вида спорта заштриховывается тот интервал уроков, на которых и планируется проводить подготовку по данному виду.

Годовой план утверждается директором школы.

**Поурочный план на четверть**

План учебной работы **на четверть** составляется на основании годового плана. В поурочном плане на четверть учитель предусматривает более детальное планирование учебного материала, чем в годовом плане, и распределяет материал уже по урокам.

Воспользовавшись четвертным планом, легко узнать количество уроков в четверти, вид урока, количество уроков, на которые рассчитана та или иная тема, определить объем учебного материала на уроке.

На бумаге четвертной план представляется в виде таблицы, состоящей из двух основных столбцов: «Содержание материала» и «Номера уроков». Последний столбец (номера уроков) делится на небольшие по ширине столбцы по количеству уроков в четверти.

Затем детально изучается программа по физическому воспитанию, выделяются все темы, упражнения и задания на соответствующую плану четверть.

Заполняется план следующим образом. Отмеченные темы выписываются в левый столбец («Содержание материала») таблицы четвертного плана. Затем необходимо распределить материал по урокам. Для этого карандашом или ручкой проставляются отметки, соответствующие необходимой теме и номеру урока (возможно использование следующих условных обозначений: знак **«+»** указывает на использование этого материала на уроке; **Р** – разучивание двигательного действия под непосредственным контролем учителя; **З** – закрепление двигательного действия; **С** – совершенствование двигательного действия; **У** – учет знаний, умений и навыков, показателей в контрольных тестах или других упражнениях учебной программы). При этом учитывается распределение материала в [годовом плане-графике](file:///I:\home\user\Документы\слушателям_2010-2011\text2.html).

Правильно составленный план на четверть станет хорошим помощником при написании «конспекта ([плана-конспекта) урока](file:///I:\home\user\Документы\слушателям_2010-2011\text5.html)».

**Конспект (план-конспект) урока**

Конспект (план-конспект) урока является документом, который завершает процесс планирования и отражает детализацию процесса обучения. Составляется конспект (план-конспект) на основе [поурочного плана на четверть](file:///I:\home\user\Документы\слушателям_2010-2011\text4.html).

Полнота планов уроков зависит от индивидуального опыта учителя физической культуры. Начинающий учитель составляет развернутый, подробный конспект; педагог с большим стажем работы может ограничиться только кратким планом-конспектом.

В содержании конспекта или плана-конспекта отражаются задачи данного урока, средства и материал для их решения, организация занятий, дозировка нагрузки, методика их выполнения и необходимый инвентарь, число повторений упражнения.

Составляя план урока, полезно обратить внимание на предыдущие планы и их анализ, что позволит учесть возникшие недостатки и более полно разработать текущий план урока. Следует учитывать, что занятия могут быть комплексными, содержащими материал из разных разделов программы, и предметными, посвященными изучению одного раздела программы. Планы уроков составляются с учетом конкретных задач.

Внешне план-конспект выглядит как таблица, состоящая из следующих столбцов: «Части урока», «Содержание», «Дозировка», «Организационно-методические указания» (ОМУ).

В «шапку» плана записываются: номер урока, для какого класса составлен план, дата проведения, задачи урока, оборудование и наглядные пособия. В некоторых школах предъявляются жесткие требования к последовательности заполнения «шапки» и при этом устанавливают свои правила оформления, но это не принципиально. Важно содержание конспекта, а не его оформление.

Следует отметить принципиальное отличие «шапки» плана-конспекта по физической культуре от конспектов по другим учебным предметам: в физическом воспитании нет темы урока как таковой, а есть раздел программы (например, «Легкая атлетика», «Волейбол»). Обычно пишется: «План-конспект урока по волейболу №….(номер по порядку с начала учебного года), в ….классе» или «План-конспект урока по гимнастике….» и т.д. Если вопрос обозначения темы урока стоит принципиально, то обычно в теме отмечается одна из образовательных задач (например, «Л/а. Обучение низкому старту» или «Б/б. Обучение броску со штрафной линии»). Однако при таком оформлении задачи урока стоят очень узко, и не отражают сути комплексного подхода физического воспитания.

Первоначально ставятся задачи, которые определяются исходя из программы. После этого подбираются упражнения и определяется оптимальное время их выполнения на уроке.

Самое важное то, что план-конспект учитель начинает заполнять с основной части. Сначала расписываются упражнения по технике, затем упражнения на развитие физических качеств. После этого проставляется дозировка, и все дополняется организационно-методическими указаниями (ОМУ).

Затем подбираются упражнения для подготовительной части урока и заносятся в план-конспект, дополняются дозировкой и ОМУ.

И остается заключительная часть, упражнения для которой и заносятся в соответствующий раздел.

При планировании хода урока педагог обязательно предусматривает все необходимые организационные моменты (перестроения, переходы и мероприятия по избежанию травм и несчастных случаев).

**Требования к постановке и записи задач планирования**

Обычно на урок ставят одну–две образовательные задачи (научить, повторить, закрепить, совершенствовать), одну – на развитие какого-либо качества (развивать выносливость, силу и т.д.), одну оздоровительную (способствовать профилактике плоскостопия и т.д.) и воспитательную (формировать (воспитывать) ответственность, дисциплинированность и т.д.).

Все задачи формулируются в глагольной форме.

При этом выбранные глаголы отражают этапы обучения, например: ознакомить, научить, совершенствовать, или воспитать.

Ставящаяся задача должна быть конкретной, реально выполнимой на одном или нескольких уроках.

При постановке задачи учитывается сложность техники (наличие сложных элементов).

Задача должна учитывать методику обучения конкретному упражнению.

При постановке оздоровительной задачи, необходимо указывать ее направленность, например: способствовать формированию правильной осанки.

Тематическое планирование (см. Приложение) составлено на основе данной рабочей программы.

**Критерии и нормы оценки обучающихся**

Успеваемость обучающегося по предмету определяется полнотой приобретенных знаний, уровнем освоения базовыми способами двигательной деятельности (овладение двигательными умениями и навыками) и степенью использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни.

*Формирование знаний* - процесс преимущественно интеллектуальный. Он связан с восприятием, представлением, мышлением, памятью и другими психическими процессами. Его результатом являются сформированные понятия, представления, усвоенные принципы, правила и т.д. Знания влияют на поведение человека через формирование убеждений, потребностей, мотивов и эталонов деятельности. Проверка этой группы требований проводится методом устного опроса (реже — письменного).

*Овладение двигательными умениями и навыками* - процесс двигательно-интеллектуальный. Он связан с формированием знаний и представлений о движении с последующим или одновременным его воспроизведением. Результатом обучения движениям является уровень овладения двигательными умениями и навыками, а так же уровень двигательной подготовленности школьника.

*Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни* - объединяет группу умений, которыми ученик может пользоваться самостоятельно в повседневной жизни, вне учебного процесса. Степень использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни определяется уровнем сформированностиорганизационно-методических умений школьника (например: пытаться организовывать и проводить подвижные игры с товарищами на уроке ФК и во внеурочное время; самостоятельно выполнять упражнения различных комплексов; вести дневник самонаблюдений за физическим развитием и двигательной подготовленностью и т.д.).

Каждый вид учебной деятельности отличается своим содержанием, воздействием на учащихся, достигаемыми результатами и оценивается отдельно. На основании этих данных производится комплексная оценка успеваемости по предмету в целом. Однако учителю необходимо так же учитывать степень прилежания обучающегося, его индивидуальные особенности, способности и возможности.

*Общие рекомендации по оценке успеваемости*

Процесс оценки успеваемости должен быть непрерывным, комплексным, объективным, открытым, доступным для понимания учащихся.

Непрерывность оценки успеваемости. Она должна проводиться на каждом уроке физического воспитания и быть тесно связанной с содержанием учебно-воспитательного процесса.

Комплексностьоценки успеваемости отражает результаты всех трех видов учебной деятельности учащегося: формирование знаний, овладение двигательными умениями и навыками, использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни, то есть.

Объективностьоценки обеспечивается выполнением следующих условий:

- Разработкой обоснованных критериев оценки. Знания, двигательные умения и навыки должны оцениваться путем сравнения их с научно или практически обоснованными критериями. Для оценки успеваемости используются дифференцированные критерии, рекомендованные программами и обоснованные достаточно серьезными научными исследованиями.

- Соответствием оценки разработанным критериям.

- Точностью выполнения правил оценки результатов. Результаты формирования знаний, обучения движениям и развития физических качеств оцениваются количественно или качественно в строгом соответствии с правилами.

Открытость оценивания. Учитель не должен скрывать от учащихся методику оценивания и показанный результат. Дети должны быть уверены в том, что оценка реально отражает уровень освоения ими программных требований, а отметка выставлена справедливо.

Доступность оценки для понимания учащихся. Ученики должны знать программные требования по физическому воспитанию, критерии их оценки и методику выставления отметки. В этом случае оценка успеваемости и выставленная отметка будут выполнять мотивационную функцию. Следует отметить, что как на практике, так и в научно-методической литературе оценку успеваемости часто отождествляют с отметкой, выставляемой в журнал за показанные учеником результаты обучения. Это неверно. По мнению Ш.Амонашвили, отождествление оценки и отметки равносильно отождествлению процесса решения арифметической задачи с его результатом. Оценка - это процесс оценивания, а отметка - его результат, они отличаются друг от друга по многим показателям и имеют разные последствия.

Учитывая оздоровительное воздействие регулярных занятий физическими упражнениями, рекомендуется оценивать прилежание учащихся. Оценка прилежания имеет положительное значение. Оно заключается в том, что она поощряет учащихся, регулярно посещающих уроки физического воспитания, старательных, аккуратных, активно участвующих в спортивной жизни класса и школы. Наиболее объективные показатели прилежания: регулярное посещение занятий, отсутствие замечаний, нет опозданий, наличие спортивной формы.

**Текущая оценка успеваемости**.

В физическом воспитании методика оценки успеваемости и определения отметки имеет свои особенности. В наибольшей мере они выражены в процессе текущей оценки успеваемости и при распределении текущей отметки.

Текущая оценка успеваемости проводится, как правило, по завершении изучения отдельных тем или после решения задач развития физических качеств. Ее цель оценить усвоение каждым школьником учебного материала по изучению знаний, овладению двигательными умениями и навыками, развитию отдельных физических качеств, а **главное – овладению техникой упражнения**. Данные текущей оценки успеваемости учитель использует для корректировки методики обучения. Оценка успеваемости при условии, что она проводится методически правильно, повышает учебную активность учащихся. На основании данных текущей оценки определяются текущие отметки за усвоение знаний, изучение двигательных действий, развитие физических качеств и выставляются в журнал.

Текущая оценка позволяет учителю индивидуализировать содержание учебного материала и физическую нагрузку учащихся, определять, над какими задачами обучения и воспитания надо больше работать. На основании данных текущей оценки индивидуализируются домашние задания по физическому воспитанию, даются рекомендации родителям.

Текущая оценка успеваемости и выставленная за нее отметка зависят от используемых критериев. Чем более четко определены критерии оценки знаний, двигательных умений и навыков, тем объективней будет выставляемая ученику отметка.

***Критерии и нормы оценки знаний обучающихся***

***Критерии оценки*** знаний по физическому воспитанию, на данный момент, разработаны недостаточно хорошо и ведется активная работа ученых и учителей в этом направлении. Рекомендуют использовать критерии, которыми руководствуются, оценивая знания по другим учебным дисциплинам. При проверке ответов учащихся критерием высокого уровня подготовленности будет освещение вопроса с использованием соответствующих ключевых положений, для среднего уровня - освещение вопроса с частичным (до 1/2) использованием ключевых положений и для низкого уровня - освещение вопроса со слабым использованием ключевых положений.

***Критерии и нормы оценки двигательных умений и навыковобучающихся***

Оценивание освоения двигательного умения и навыка состоит из двух взаимосвязанных частей: оценивание двигательной подготовленности обучающихся и оценивание степени овладения двигательными умениями и навыками.

*Оценивание двигательной подготовленности обучающихся* проводится в начале учебного года и в конце. Цель данной процедуры – оценить уровень развития базовых двигательных качеств занимающихся и проследить за динамикой индивидуального развития. Для этого рекомендуется использовать контрольные упражнения.

При оценивании двигательной подготовленности необходимо учитывать индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающегося.

В программах, изданных после 2004 года и рекомендованных Министерством образования и науки, нет требований к категории «демонстрировать», а есть критерии для определения уровня физической подготовленности учащихся. Мероприятия по определению уровня физической подготовленности (контрольные упражнения) проводятся в сентябре учителем физической культуры вместе с медицинским работником образовательного учреждения. Полученные данные (в соответствии с приказом Министерства здравоохранения от 03.07.00 №241 «Об утверждении «Медицинской карты ребенка для образовательных учреждений») заносятся в медицинскую форму

№ 026/у-2000. Тестирование для определения уровня развития физических качеств и двигательной подготовленности рекомендуется проводить только у практически здоровых учащихся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, занимаются на уроке вместе с основной группой, но освобождаются от выполнения заданий и сдачи учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Данная категория учащихся не освобождается от выполнения контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности. Если учащийся не в состоянии выполнить какое-либо упражнение, или данный вид ему противопоказан, то уровень подготовленности определяется как очень низкий.

Обучающимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, за исключением выполнения контрольных упражнений в противопоказанных им видах физических упражнений. Для учащихся, имеющих отклонения в физическом развитии, предусматривается индивидуальный подход по части требований к выполнению ими учебных нормативов.

В работе с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, следует руководствоваться письмом Минобразования РФ от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» и программой для учащихся специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений. 1–11 кл. (ав.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2007. – 76 с.).

*Оценивая степень овладения двигательными умениями и навыками,* учитель сравнивает выполненное учеником физическое упражнение (бег, прыжок в длину с разбега, общеразвивающее упражнение и т.д.) **с эталоном техники** для данного возраста и пола. Уровень оценки зависит от степени отклонения техники выполненного упражнения от эталона.

Эталоном считается упражнение, выполненное на такой амплитуде и с таким устойчивым ритмом, которые позволяют эффективно решить двигательную задачу. При этом эталонное упражнение должно отвечать высоким эстетическим требованиям. Критерии эффективности зависят от характера решаемой задачи. Для прыжка в длину с разбега это будет показанный результат. Для передачи мяча - быстрота и точность и т.д.

«Отлично» оценивается такое выполнение упражнения, которое несущественно отличается от эталона. При этом допускается наличие мелких ошибок и отличие от эталона, которые можно объяснить индивидуальными особенностями учащегося.Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

«Хорошо» оценивается выполнение упражнения, несущественно отличающееся от эталонного, иесли допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

− старт не из требуемого положения;

− отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

− бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

− несинхронность выполнения упражнения.

«Удовлетворительно» оценивается выполнение упражнения со значительными отклонениями от эталона. При выполнении упражнения допущены значительные ошибки, которые нарушают ритм движения, амплитуду, снижают его результат, однако основа техники упражнения сохраняет сходство с эталоном.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

«Неудовлетворительно» оценивается выполнение упражнения с грубыми отклонениями или если упражнение просто не выполнено. При выполнении упражнения допущены грубые ошибки, которые искажают ритм, амплитуду движения до такой степени, что теряется подобие оцениваемого упражнения и эталона.

Результаты оценки степени освоения двигательных умений и навыков зависят от профессионализма учителя, его спортивной подготовленности, эстетических вкусов, спортивной специализации и других факторов. Они в той или иной мере субъективны, связаны с представлением учителя об эталоне, его умением увидеть и запомнить ошибки выполнения, допущенные детьми. Использование рекомендуемых критериев позволит уменьшить субъективность качественной оценки и объективизирует отметку.

***Критерии и нормы оценки использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни***

Оценивание степени использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни определяется уровнем сформированностиорганизационно-методических умений школьника, например: пытается (не пытается) организовывать и проводить подвижные игры с товарищами на уроке ФК и во внеурочное время; самостоятельно выполняет (не выполняет) упражнения различных комплексов; ведет (не ведет) дневник самонаблюдений за физическим развитием и двигательной подготовленностью и т.д.

**Оценка успеваемости за учебную четверть и за учебный год.**

Успеваемость учащихся за учебную четверть обычно оценивается на основании результатов оценки текущей успеваемости. В физическом воспитании оценка успеваемости за учебную четверть зависит от оценки результатов трех видов учебной деятельности учащихся: формирование знаний, совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств. Поэтому, прежде чем оценить успеваемость по физическому воспитанию за учебную четверть и выставить отметку, надо оценить результаты по каждому виду деятельности в отдельности и по результатам оценивания выставить отметки.

Оценка успеваемости за учебную четверть и учебный год должна отражать результат обучения и воспитания за соответствующий период. Сформированные в детстве двигательные умения и навыки воспроизводятся через многие годы. Например, навыки плавания, езды на велосипеде, бега на коньках и другие сохраняются в течение всей жизни.

Иногда при выставлении отметки по физическому воспитанию учитель испытывает серьезные затруднения. Это бывает в случаях длительной болезни ученика, отставания в физическом развитии, при некоторых особенностях телосложения, затрудняющих выполнение отдельных учебных требований. При оценке успеваемости таких детей за четверть следует руководствоваться рекомендацией программы. В ней сказано, что невыполнение программных нормативов оценки физической подготовленности по независящим от школьника обстоятельствам не является основанием для снижения итоговой отметки по предмету. Но это положение справедливо в том случае, когда выполнены требования по разделам знаний, двигательных умений и навыков, а учащийся проявил прилежание на занятиях.

Итоговая оценка успеваемости за учебный год производится на основании результатов оценки успеваемости по четвертям. При этом приоритет отдается отметке, полученной в последней четверти.

**Календарно-тематическое планирование 8 класс (105 часов)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Требования к уровню**  **подготовки** | **Дата проведения по плану** | **Дата проведения фактическая** | **Примечания** |
| **Спортивные игры. Русская лапта. (10ч)** | | | | | |
| **1** | Т/б при занятиях русской лаптой. Стойка игрока , перемещения, ловля мяча. | **Уметь:** играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | 2.09 |  |  |
| **2** | Передвижения, прыжки, ловля мяча. | **Уметь**: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; | 5.09 |  |  |
| **3-4** | Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча. | **Уметь**: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; | 6.09  9.09 |  |  |
| **5-6** | Передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Подачи и удары по мячу. | **Уметь:** играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | 12.09  13.09 |  |  |
| **7** | Передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Подачи и удары по мячу. | **Уметь:** играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | 16.09 |  |  |
| **8-9** | Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м). Осаливание и самоосаливание. | **Уметь**: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | 19.09  20.09 |  |  |
| **10** | Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м). Осаливание и самоосаливание. | **Уметь**: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | 23.09 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Легкая атлетика (12ч)** | | | | | |  |  |
| **11** | Т/б . Низкий старт *( 30-40 м).*Эстафетный бег. ОРУ. СБУ.. Развитие скоростныхкачеств. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | 26.09 |  |  |
| **12** | Низкий старт *( 30-40 м).*Эстафетный бег. ОРУ. Специальныебеговые упражнения. Развитие скоростныхкачеств. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | 27.09 |  |  |
| **13** | Низкий старт *( 30-40 м).*Эстафетный бег. ОРУ. Специальныебеговые упражнения. Развитие скоростныхкачеств. Спортивная игра | ***Уметь****:* бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | 30.09 |  |  |
| **14** | Низкий старт *( 30-40 м).*Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета) ОРУ. Специальныебеговые упражнения. Развитие скоростныхкачеств. Спортивная игра. | ***Уметь****:* бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | 3.10 |  |  |
| **15** | Низкий старт *( 30-40 м).*Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальныебеговые упражнения. Развитие скоростныхкачеств. Спортивная игра | ***Уметь****:* бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | 4.10 |  |  |
| **16** | Бег на результат (60 м). ОРУ Специальныебеговые упражнения. Развитие скоростныхкачеств. Спортивная игра | ***Уметь****:* бегать с максимальной скоростью с низкого старта('60 *м)* | 7.10 |  |  |
| **17** | Прыжок в длину с/м. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. | ***Уметь:***прыгать в длину,  метать мяч на дальность | 10.10 |  |  |
| **18** | Прыжок в длину с/м. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. | ***Уметь:***прыгать в длину,  метать мяч на дальность | 11.10 |  |  |
| **19** | Прыжок в длину с/м. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. | ***Уметь:***прыгать в длину,  метать мяч на дальность | 14.10 |  |  |
| **20** | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. | ***Уметь:***прыгать в длину,  метать мяч на дальность | 17.10 |  |  |
| **21** | Бег по дистанции. Бег (1500 м - д),  (2000 м - м) ОРУ.  Развитие выносливости. Спортивная игра | ***Уметь****:* пробегать  1500 - 2000 м | 18.10 |  |  |
| **22** | Бег по дистанции. Бег (1500 м - д),  (2000 м - м) ОРУ.  Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта». | ***Уметь****:* пробегать  1500 - 2000 м | 21.10 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (4ч)** | | | | | |
| **23** | Равномерный бег *(10 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь****:* бегать в равномерном темпе *(до 15 .мин)* | 24.10 |  |  |
| **24** | Равномерный бег *(10 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь****:* бегать в равномерном темпе *(до 15 мин)* | 25.10 |  |  |
| **25** | Равномерный бег *(10 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь****:* бегать в равномерном темпе *(до 15 мин)* | 28.10 |  |  |
| **26** | Равномерный бег *(10 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь****:* бегать в равномерном темпе *(до 15 мин)* | 11.10 |  |  |
| **Гимнастика (27ч)** | | | | | |
| **27** | Перестроения. ОРУна месте. Значение гимнастических уп­ражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. П/и «Запре­щенное движение» | ***Уметь:***выполнятьстроевые | 14.10 |  |  |
| **28,29,**  **30,31.** | Перестроения. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Под­вижная игра «Светофор» | ***Уметь:***выполнятьстроевые упражнения; | 15.11  18.11  21.11  22.11 |  |  |
| **32,33,**  **34,35.** | Перестроения. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Под­вижная игра «Светофор» | ***Уметь:***выполнятьстроевые упражнения; | 25.11  28.11  29.11  2.12 |  |  |
| **36-37** | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | ***Уметь***: выполнять кувырки, стойку на лопатках | 5.12  6.12 |  |  |
| **38-39** | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | ***Уметь***: выполнять кувырки, стойку на лопатках | 9.12  12.12 |  |  |
| **40-41** | Выполнение комбинаций из изученных элементов. ОРУ в движении Развитие  координационных способностей | ***Уметь****:* выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | 13.12  16.12 |  |  |
| **42-43,44** | Выполнение комбинаций из изученных элементов. ОРУ в движении Развитие координационных способностей | ***Уметь****:* выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | 19.12  20.12  23.12 |  |  |
| **45,46,**  **47** | Выполнение комбинаций из изученных элементов. ОРУ в движении Развитие координационных способностей | ***Уметь****:* выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | 26.12  27.12  9.01 |  |  |
| **48,49,**  **50** | Выполнение комбинаций из изученных элементов. ОРУ в движении Развитие координационных способностей | ***Уметь****:* выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | 10.01  13.01  16.01 |  |  |
| **51,52,**  **53** | Выполнение комбинаций из изученных элементов. ОРУ в движении Развитие  координационных способностей | ***Уметь****:* выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | 17.01  20.01  23.01 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Лыжная подготовка (14ч)** | | | | | |
| **54,55-56** | Одновременный бесшажный ход, преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 2км.подъем «лесенкой», спуск с горы в «низкой стойке», торможение «плугом». П/и «Быстрый лыжник». | ***Уметь****:* спускаться и подниматься на лыжах | 24.01  27.01  30.01 |  |  |
| **57-58** | Одновременный бесшажный ход, преодоление бугров и впадин, подъем «лесенкой», спуск с горы в «низкой стойке», торможение «плугом». П/и «Быстрый лыжник». | ***Уметь****:* спускаться и подниматься на лыжах | 31.01  3.02 |  |  |
| **59-60** | Одновременный бесшажный ход, преодоление  бугров и впадин. Прохождение дистанции 2км.подъем «лесенкой», спуск с горы в «низкой стойке», торможение «плугом». П/и «Быстрый лыжник». | ***Уметь:*** спускаться и подниматься на лыжах | 6.02  7.02 |  |  |
| **61-62** | Стр.упр, преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 2км.подъем «лесенкой», спуск с горы в «низкой стойке», торможение «плугом». П/и «Быстрый лыжник». | ***Уметь****:* спускаться и подниматься на лыжах | 10.02  13.02 |  |  |
| **63-64** | Стр.упр, преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 2км.подъем «лесенкой», спуск с горы в «низкой стойке», торможение «плугом». П/и «Быстрый лыжник». | ***Уметь****:* спускаться и подниматься на лыжах | 14.02  17.02 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **65-66** | Стр.упр, попеременный двухшажный ход,  Прохождение дистанции 2км.подъем «лесенкой», спуск с горы в «средней стойке», торм. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. | ***Уметь****:* спускаться и подниматься на лыжах, | 20.02  21.02 |  |  |
| **67** | Стр.упр.Прохождение дистанции 2км.подъем «лесенкой», спуск с горы в «средней стойке», торможение «упором». П/и «Быстрый лыжник».Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. | ***Уметь****:* спускаться и подниматься на лыжах | 24.02 |  |  |
| **Настольный теннис (10ч)** | | | | | |
| **68** | История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. | Знать теоретический материал по настольному теннису | 27.02 |  |  |
| **69** | Оборудование и спортинвентарь для настольного тенниса. | Знать теоретический материал по настольному теннису | 28.02 |  |  |
| **70** | Правила безопасности игры. Правила соревнований. | Знать теоретический материал по настольному теннису | 3.03 |  |  |
| **71** | Выбор ракетки и способы держания. | Знать теоретический материал по настольному теннису | 6.03 |  |  |
| **72** | Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». | Знать теоретический материал по настольному теннису | 7.03 |  |  |
| **73** | Разновидности хватки «пером», «малые кле­щи», «большие клещи». | Знать теоретический материал по настольному теннису | 10.03 |  |  |
| **74** | Удары по мячу накатом. | Уметь выполнять удары по мячу накатом | 13.03 |  |  |
| **75** | Удар по мячу с полулета, удар под­резкой, срезка, толчок. | Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар под­резкой, срезка, толчок | 14.03 |  |  |
| **76** | Игра в ближней и дальней зонах. | Уметь играть в ближней и дальней зонах | 17.03 |  |  |
| **77** | Вращение мяча. | Уметь выполнять вращение мяча | 20.03 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (6ч)** | | | | | |
| **78** | Равномерный бег *(10.мин).* Преодоление горизонтальных пре­пятствий. ОРУ. СБУ. Спортивная игра «Лапта» Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | ***Уметь****:* бегать в равномерном темпе *(до 15 мин)* | 21.03 |  |  |
| **79** | Равномерный бег *(10 .мин).* Преодоление горизонтальных пре­пятствий. ОРУ. Специальные беговые упр-ия. Спортивная игра «Лапта» Развитие выносливости. | ***Уметь****:* бегать в равномерном темпе *(до 15 мин)* | 24.03 |  |  |
| **80** | Равномерный бег *(12 .мин).* Преодоление горизонтальных пре­пятствий. ОРУ. Специальные беговые упр-ия. С/ игра «Лапта» | ***Уметь****:* бегать в равномерном темпе *(до 15 мин)* | 3.04 |  |  |
| **81** | Равномерный бег *(13 .мин).* Преодоление вертикальных пре­пятствий напрыгиванием. ОРУ. СБУ. Спортивная игра «Лапта». | ***Уметь****:* бегать в равномерном темпе *(до 15мин)* | 4.04 |  |  |
| **82** | Равномерный бег *(13 .мин).* Преодоление вертикальных пре­пятствий напрыгиванием. ОРУ. СБУ. Спортивная игра «Лапта». | ***Уметь****:* бегать в равномерном темпе *(до 15мин)* | 7.04 |  |  |
| **83** | Бег (2000 м). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упр-ия. | ***Уметь****:* бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | 10.04 |  |  |
| **Легкая атлетика (10ч)** | | | | | |
| **84** | Низкий старт. Эстафетный бег (*передача эстафетной палочки*). ОРУ. Специальныебеговые упражнения. Развитие скоростныхкачеств. Спортивная игра «Лапта». | **Уметь:** бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | 11.04 |  |  |
| **85** | Низкий старт. Эстафетный бег (*круговая эстафета*). ОРУ. Специальныебеговые упражнения. Развитие скоростныхкачеств. Спортивная игра «Лапта. | **Уметь:** бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | 14.04 |  |  |
| **86** | Низкий старт. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальныебеговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». | **Уметь:** бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | 17.04 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **86** | Низкий старт *( 30-40 м).* Стартовыйразгон. Бег по дистанции*(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальныебеговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». | **Уметь:** бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | 18.04 |  |  |
| **87** | Низкий старт *( 30-40 м).* Стартовыйразгон. Бег по дистанции*(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальныебеговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». | **Уметь:** бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | 21.04 |  |  |
| **88** | Низкий старт *( 30-40 м).* Стартовыйразгон. Бег по дистанции*(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальныебеговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». | **Уметь:** бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | 24.04 |  |  |
| **89** | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговыеупражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ. | **Уметь:** бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | 25.04 |  |  |
| **90** | Прыжок в длину с/м.Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила использования л/атл-их упр-ий для развития скоростно-силовых качеств. | ***Уметь****:* прыгать в длину, метать мяч на дальность | 5.05 |  |  |
| **91** | Прыжок в длину с/м.Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ. | ***Уметь****:* прыгать в длину, метать мяч на дальность | 8.05 |  |  |
| **92** | Прыжок в длину с/м.Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ. | ***Уметь****:* прыгать в длину, метать мяч на дальность | 12.05 |  |  |
| **93** | Прыжок в длину с/м.Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ. | ***Уметь****:* прыгать в длину, метать мяч на дальность | 15.05 |  |  |
| **Волейбол (6ч)** | | | | | |
| **94,95,**  **96** | Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | 16.05  19.05  22.05 |  |  |
| **97,98,**  **99** | Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | 23.05  26.05  29.05 |  |  |
| **Русская лапта (6ч)** | | | | | |
| **100** | Т/б при занятиях русской лаптой. Стойка игрока , перемещения, ловля мяча. | **Уметь:** играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | 30.05 |  |  |
| **101** | Передвижения, прыжки, ловля мяча. | **Уметь**: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; |  |  |  |
| **102** | Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча. | **Уметь**: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; |  |  |  |
| **103** | Передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Подачи и удары по мячу. | **Уметь:** играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |  |
| **104** | Передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Подачи и удары по мячу. | **Уметь:** играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |  |
| **105** | Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м). Осаливание и самоосаливание. | **Уметь**: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |  |

**5. Учебно-методическое обеспечение**

Анализ проведения и планирование уроков физической культуры. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и Спорт, 2005. – 248 с.

Германов Г.Н. Поурочное (цикловое) планирование предмета физическая культура в работе средних общеобразовательных учреждений нового типа : методические рекомендации / Г.Н. Германов, Г.И. Галтеев, Б.Г. Волобуев. – Воронеж, 1998. – 86 с.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2007.

Настольная книга учителя физической культуры / под ред. проф. Л.Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998.

Приказ Минобразования РФ № 1089 от 5 марта 2004 года «Об утверждении федерального компонента государственного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

Приказ Министерства образования РФ от 21 января 2003 г. № 135 «Положение о государственной (итоговой) аттестации выпускников IX и XI (XII) классов общеобразовательных учреждений РФ».

Письмо Минобразования РФ от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

Приказ Министерства здравоохранения РФ и Министерства образования РФ от 30 июня 1992 г. № 186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях».

Приказ Министерства образования РФ, Минздрава России, Госкомспорта РФ и РАО от 16 июля 2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ».

Приказ Министерства образования РФ от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана для начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

Программа по физической культуре для 1–11 классов / А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М. :Дрофа, 2008.

Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура: основная и средняя (полная) школа / А.П. Матвеев. – М : Просвещение, 2008.

Сборник нормативных документов. Физическая культура / сост. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев. – 3-е изд., доп. – М. : Дрофа, 2007. – 103 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

**6. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Для полной реализации содержания настоящей программы руководству школы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, создавать внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводить массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия и соревнования для каждой возрастной группы учащихся.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Наличие дополнительных помещений для уроков по физической культуре позволит расширить возможность реализации вариативной части программы.

Спортивное оборудование:

- гимнастика с основами акробатики: козел гимнастический, мост гимнастический подкидной, канат для лазания (с механизмом крепления), перекладина пристеночная, перекладина низкая, маты гимнастические, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, бревно гимнастическое, гимнастические палки и булавы, скакалки, обручи,мячи малые (теннисные), мячи для художественной гимнастики, мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку, коврики гимнастические, акробатическая дорожка, средства ТСО (магнитофон);

- легкая атлетика: секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, гантели, рулетка измерительная, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, сектор для прыжков в длину с разбега, лопата, грабли, флажки разметочные на опоре, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, легкоатлетическая дорожка;

- подвижные и спортивные игры: свисток, кегли, ворота для мини футбола, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, стойки, щиты с корзинами баскетбольные, сетки баскетбольные, компрессор для накачивания мячей;

- лыжи, лыжная трасса;

- полоса препятствий.

Программно-методическое обеспечение:

- стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы;

- методические издания по физической культуре для учителей;

- комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям;

- видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»

**7. Листок корректировки рабочей программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название раздела, темы** | **Дата проведения**  **по плану** | **Причина**  **корректировки** | **Корректирующие**  **мероприятия** | **Дата проведения**  **по факту** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

1. Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия с учащимися специальной медицинской группы должны вестись по специальным программам в соответствии со степенью заболевания и состоянием здоровья каждого ученика. [↑](#footnote-ref-2)
2. Тематическое планирование может быть представлено разными вариантами. Выбор варианта определяется совместно учителем физической культуры и администрацией с учетом условийи особенностей работы конкретного образовательного учреждения, приоритетами в учебно-воспитательной работе. [↑](#footnote-ref-3)