**Планируемые результаты.**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать обучающееся по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

***Личностные результаты освоения предмета физической культуры.***

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

***Метапредметные******результаты освоения физической культуры.***

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

***Предметные******результаты освоения физической культуры.***

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

***СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ***

*Программный материал по легкой атлетике*

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **8 класс** |
| На овладение техникой спринтерского бега | Высокий старт от15 до30м. Бег с ускорением от 30 до 50м.  Скоростной бег до 50м. бег на результат 60м. |
| На овладение техникой длительного бега | Бег в равномерном темпе до 15мин. Бег на 1200м. |
| На овладение техникой прыжка в длину | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега |
| На овладение техникой прыжка в высоту | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега |
| На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 8-10м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.  Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.  Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания. |
| На развитие выносливости | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей |
| На развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность (обеими руками) |
| На знания о физической культуре | Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения л/а упражнений; представление о темпе, скорости и объеме л/а упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила ТБ при занятиях л/а. |
| На овладение организаторскими умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных л/а упражнений. Правила самоконтроля и гигиены |

*Гимнастика с элементами акробатики*

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **8 класс** |
| На освоение строевых упражнений | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте |
| На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах. |
| На освоение ОРУ с предметами | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1кг).  Девочки: с обручами, большим мячом, палками. |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе  Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа |
| На освоение опорных прыжков | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см) |
| На освоение акробатических упражнений | Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью |
| На развитие координационных способностей | ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча |
| На развитие гибкости | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами |
| На знания о физической культуре | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений |
| На овладение организаторскими умениями | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки |

*Лыжная подготовка*

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **8 класс** |
| На освоение техники лыжных ходов | Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5км. Игры «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. |
| На знания о физической культуре | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. ТБ при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. |

*Программный материал по спортивным играм*

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **8 класс** |
| БАСКЕТБОЛ  На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |
| На освоение ловли и передач мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди т одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.  Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. |
| На овладение техникой бросков мяча | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На освоении тактики игры | Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков  Нападение быстрым прорывом (1:0)  Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 |
| ВОЛЕЙБОЛ  На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) |
| На освоение техники приема и передач мяча | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игры по упрощенным правилам мини-волейбола  Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2,3:2,3:3) и на укороченных площадках |
| На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др., метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 |
| На развитие выносливости | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20с до 12 мин |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность |
| На знания о физической культуре | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила ТБ при занятии спортивными играми |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортигр. Правила самоконтроля. |

**Тематический план прохождения программного материала**

**для учащихся 8 классов при трехразовых занятиях в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Кол-во в год | 1  четверть | 2  четверть | 3  четверть | 4  четверть |
|  |  | Недель | Количество недель в четверть | | | |
|  | Учебные недели | 35 | 9 | 7 | 10 | 9 |
|  |  | Часов (уроков) | Количество часов (уроков) в четверть | | | |
|  | Количество часов | 105 | 27 | 21 | 30 | 27 |
| 1 | **Базовая часть** | **70** | **18** | **16** | **18** | **18** |
| 1.1 | Основы знаний | В процессе урока | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры | 18 | 7 | - | 2 | 9 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 | - | 16 | - | - |
| 1.4 | Легкая атлетика | 20 | 11 | - |  | 9 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 16 | - | - | 16 | - |
| 2 | **Вариативная часть** | **35** | **9** | **5** | **12** | **9** |
| 2.1 | Спортивные и подвижные игры | 23 | 3 | 5 | 12 | 3 |
|  | Гимнастика |  |  |  |  |  |
| 2.2 | Русская лапта | 12 | 6 | - | - | 6 |
|  | Всего часов | 105 | 27 | 21 | 30 | 27 |

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Скоростные | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с | 9.8 | 10,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 195 | 175 |
| Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз | - | 18 |
| К выносливости | Бег 1000м, мин. с  Передвижение на лыжах 2км | 4.45  18.00 | 5.30  20.00 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков | 10,2 | 14,0 |
| Метание малого мяча в стандартную цель, м | 8 | 8 |

**Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения**

*Учебно-методический комплекс:*

1. Физическая культура: Учебник для учащихся 5–7 классов, автор М.Я.Виленский, Москва: Просвещение, 2013г.

2. Физическое культура 5-6-7 классы. Методические рекомендации. Пособие для учителя. Под ред. М.Я. Виленского. М.: Просвещение, 2013.

Дополнительная литература:

*Литература для учителя:*

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2011

2. Рабочие программы. Физкультура. 1-11классы. Волгоград. 2012г.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |
| --- | --- |
| п/  № | Тема беседы |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9. 10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26  27  28 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Дыхание во время выполнения физических упражнений  Питание и питьевой режим  Двигательный режим  Влияние занятий физкультурой на вредные привычки  Режим дня школьника  Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека  Гигиенические правила занятий физическими упражнениями  Основные причины травматизма  Личная гигиена  Реакция организма на различные физические нагрузки  Значение ЗОЖ для здоровья человека  Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы  Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника  Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП  Основные формы занятий физической культурой  Самостроховка при выполнении упражнений  Профилактика простуды, плоскостопия и близорукости  Поведение в экстремальных ситуациях  Элементы самомассажа, массажа  Основы психомышечной тренировки  Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита  Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления  Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн  Признаки различной степени утомления  Звезды советского и российского спорта  Первая помощь при травмах  Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба) |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п№ | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата | |
| По плану | фактически |
|  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 18 |  |  |
| 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 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |  |  |
| 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 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 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 | 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 | 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 | 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 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |  |  |
| 10 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 |  |  |
| 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 | 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 | 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 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. | 1 |  |  |
| 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 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики. | 1 |  |  |
| 17 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. | 1 |  |  |
| 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 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 6 |  |  |
| 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 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола. | 1 |  |  |
| 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 | 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 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. | 1 |  |  |
| 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 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 24 |  |  |
| 25 | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | 1 |  |  |
| 26 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |  |  |
| 27 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |  |  |
| 28 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |  |  |
| 29 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |  |  |
| 30 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |  |  |
| 31 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |  |  |
| 32 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Упражнения на бревне. | 1 |  |  |
| 33 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |  |  |
| 34 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |  |  |
| 35 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |  |  |
| 36 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |  |  |
| 37 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |  |  |
| 38 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. | 1 |  |  |
| 39 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |  |  |
| 40 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |  |  |
| 41 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях. | 1 |  |  |
| 42 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |  |  |
| 43 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |  |  |
| 44 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. | 1 |  |  |
| 45 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. | 1 |  |  |
| 46 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |  |  |
| 47 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Упражнения на бревне. | 1 |  |  |
| 48 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |
|  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 16 |  |  |
| 49 | ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |  |  |
| 50 | Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |  |  |
| 51 | Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 |  |  |
| 52 | Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |  |  |
| 53 | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом. | 1 |  |  |
| 54 | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |  |  |
| 55 | Подъем в гору различным способом. Спуски с горы | 1 |  |  |
| 56 | Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 |  |  |
| 57 | Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |  |  |
| 58 | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |  |  |
| 59 | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом. | 1 |  |  |
| 60 | Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |  |  |
| 61 | Подъем в гору различным способом. Спуски с горы | 1 |  |  |
| 62 | Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |  |  |
| 63 | Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км.. | 1 |  |  |
| 64 | Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 |  |  |
|  | ***СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ*** | 14 |  |  |
| 65 | ТБ на уроках по баскетболу.  Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 66 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты | 1 |  |  |
| 67 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. | 1 |  |  |
| 68 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 69 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 70 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. игра | 1 |  |  |
| 71 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 72 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 73 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 74 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после веден. | 1 |  |  |
| 75 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. игра | 1 |  |  |
| 76 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. игра | 1 |  |  |
| 77 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. | 1 |  |  |
| 78 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра. | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **27** |  |  |
|  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 10 |  |  |
| 79 | ТБ на уроках по баскетболу.  Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 80 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 81 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 82 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 83 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения. | 1 |  |  |
| 84 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 85 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 86 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций. | 1 |  |  |
| 87 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 88 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | 1 |  |  |
|  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 17 |  |  |
| 89 | 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 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. | 1 |  |  |
| 91 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 92 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. к-в. | 1 |  |  |
| 93 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл. | 1 |  |  |
| 94 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 |  |  |
| 95 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 96 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. к-в. | 1 |  |  |
| 97 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |  |
| 98 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 99 | 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 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 |  |  |
| 101 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. | 1 |  |  |
| 102 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 |  |  |
| 103 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 |  |  |
| 104 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. | 1 |  |  |
| 105 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 |  |  |

**ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

При выполнении минимальных требований к подготовленности уча­щиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая куль­тура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от пол­ноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных дей­ствий и уровня физической подготовленности.

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту зна­ний, аргументированность их изложения, умение учащихся использо­вать знания применительно к конкретным случаям и практическим за­нятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения зада­ний. Не рекомендуется использовать данный метод после значитель­ных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся полу­чают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позво­ляет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демон­страция их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложе­ние знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными дей­ствиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комби­нированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся зна­ют, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблю­дение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонст­рации классу образцов правильного выполнения двигательного дей­ствия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения от­дельными умениями и навыками, качества выполнения домашних за­даний.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одно­временно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронталь­но, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует прини­мать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физичес­кой подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учи­тель должен принимать во внимание особенности развития двигатель­ных способностей, динамику их изменения у детей определенного воз­раста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При про­гнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать боль­ших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливо­сти в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель дол­жен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невоз­можно. Задания учителя по улучшению показателей физической под­готовленности должны представлять для учащихся определенную труд­ность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выс­тавления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складыва­ется из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль­турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключе­нием тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцени­ваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осу­ществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.