**Бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**Ханты-Мансийского автономного округа – Югры**

**«Сургутский колледж русской культуры им. А. С. Знаменского»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | Рассмотрено на заседании  предметно-цикловой комиссии естественнонаучных  дисциплин и рекомендовано  к утверждению  Протокол  от «14» июня 2020 г. № 5 | Утверждено Педагогическим советом  Протокол  от «19» июня 2020 г.  № 09/04-ППС-6 | Введено в действие  Приказом  от «23» июня 2020 г.  № 09/04-ОД-218 | |  |  | |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплины УПО.08.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

индекс наименование учебной дисциплины

для специальности 53.02.03 «Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)»

код наименование

наименование цикла ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ УЧЕБНЫЙ ЦИКЛ РЕАЛИЗУЮЩИЙ ФГОС ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.

(согласно учебному плану)

Классы: 5-8 классы

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Максимальная учебная нагрузка: 576 часов |  |
| Обязательная учебная нагрузка 288 часов |  |
| Самостоятельная работа обучающегося 288 часов |  |

Промежуточная аттестация зачет в каждом семестре, в 8 классе 2 семестре дифференцированный зачет

Разработчик (составитель): Конин Е.П, преподаватель физической культуры.

г. Сургут

2020 г.

**1. Пояснительная записка**.

Рабочая программа по физической культуре для 5-8 классов составлена на основе [Приказа Министерства образования и науки РФ от 23 декабря 2014 г. N 1608  
"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)"](http://ivo.garant.ru/document?id=70759412&sub=0), ФГОС ООО, утверждённого приказом № 1897 ОТ 17.12.2010 с изменениями на 13.12.15 (приказ Министерства образования № 1577), Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г. N 345, с изменениями на 08.05.2019 г. «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального основного, основного общего образования», примерной основной образовательной программы основного общего образования от 08.04.2015.

**Место курса физической культуре в 5-8 классах в учебном плане.**

Согласно учебному плану БУ «Сургутский колледж русской культуры им. А.С. Знаменского» на изучение физической культуры в 5-8 классах основной школы отводит 2 часа в неделю в течение каждого года обучения, что всего составляет 72 часа в год, 288 часов за весь курс.

Дисциплина "Физическая культура" предусматривает еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях, в т.ч. внеаудиторная самостоятельная работа под управлением преподавателя).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Количество часов в неделю | Всего за год | Всего самостоятельной работы за год |
| 5 класс | 2 | 72 | 72 |
| 6 класс | 2 | 72 | 72 |
| 7 класс | 2 | 72 | 72 |
| 8 класс | 2 | 72 | 72 |
| Всего |  | 288 | 288 |

**Распределение учебных часов по темам.**

**5 класс**

1. Легкая атлетика-18 ч

2.Гимнастика-14 ч.

3. Лыжная подготовка-20 ч.

4. Спортивные игры 20ч.

**6 класс**

1. Легкая атлетика-18 ч

2.Гимнастика-14 ч.

3. Лыжная подготовка-20 ч.

4. Спортивные игры 20ч.

**7 класс**

1. Легкая атлетика-18 ч.

2.Гимнастика-14 ч.

3. Лыжная подготовка-20 ч.

4. Спортивные игры 20.

**8 класс**

1. Легкая атлетика-18 ч.

2.Гимнастика-14 ч.

3. Лыжная подготовка-20 ч.

4. Спортивные игры 20ч.

**Распределение часов по четвертям**

**5-8 класс**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Количество часов |
| 1четверть | 18 |
| 2четверть | 14 |
| 3 четверть | 20 |
| 4 четверть | 20 |
| Всего за год | 72 |

**2. Планируемые результаты изучения курса физической культуры в 5-8 классах**

*Личностные*

1 Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2 Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных

интересов.

3 Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

4 Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

5 Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

*Метапредметные*

Регулятивные УУД

1.Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

● анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

●определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

●идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;

● выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;

● ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

●обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2.Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

●определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

●обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

●определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

● выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (определять целевые ориентиры, формулировать адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

● выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

● составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования);

●определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

●описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач;

●планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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

Обучающийся сможет:

●различать результаты и способы действий при достижении результатов;

●определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

● систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;

●отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

●оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

●находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;

●работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

●устанавливать связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения

улучшенных характеристик результата;

● соотносить свои действия с целью обучения.

4.Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

●определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

● анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

● свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;

●оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

●обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

●фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5.Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

● анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

● соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;

●принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;

●определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

●демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

6.Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Обучающийся сможет:

●подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

● выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

● выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или отличия;

●объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

●различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

● выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

● строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

● строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;

● самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

●объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;

● выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

●делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7.Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы,

модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

●обозначать символом и знаком предмет и/или явление;

●определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

● создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;

● строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

● создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

●переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое и наоборот;

● строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

● строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

● анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации

учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.

8.Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

●находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

●ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

●устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

●резюмировать главную идею текста;

●преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи), интерпретировать текст (художественный и нехудожественный — учебный, научно-популярный, информационный);

●критически оценивать содержание и форму текста.

Коммуникативные УУД

9 Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

●определять возможные роли в совместной деятельности;

●играть определенную роль в совместной деятельности;

●принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);

●определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

● строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

●корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;

●критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;

●предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;

● выделять общую точку зрения в дискуссии;

●договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

●организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

●устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

10 Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Обучающийся сможет:

●определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;

●представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;

● соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

● высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

●принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

● создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;

●использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;

●использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;

●оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.

11 Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее)

Обучающийся сможет:

●целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы,

необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

●оперировать данными при решении задачи;

● выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;

●использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

● создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Изучение предметной области "Физическая культура и безопасность жизнедеятельности" должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности в рамках интегрированной образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств по специальности Инструментальное исполнительство (по видам инструментов);

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

**Формируемые компетенции**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 11. Использовать в профессиональной деятельности личностные, метапредметные, предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования в профессиональной деятельности.

ОК 12. Использовать в профессиональной деятельности умения и знания учебных дисциплин и профильных учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

ПК 1.3. Осваивать сольный, ансамблевый, оркестровый исполнительский репертуар в соответствии с программными требованиями.

ПК 1.4. Выполнять теоретический и исполнительский анализ музыкального произведения, применять базовые теоретические знания в процессе поиска интерпретаторских решений.

ПК 2.8. Владеть культурой устной и письменной речи, профессиональной терминологией.

**Обучающийся научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

проплывать учебную дистанцию вольным стилем

**3. Содержание учебного курса физической культуры в 5 - 8 классах**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

* Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**4. Календарно-тематическое планирование**

5 класс

1 четверть (18часов).

| ***№ П\П*** | ***Название разделов*** | ***Кол-во часов план*** | ***Кол-во часов факт*** | ***Дата план*** | ***Дата факт*** | ***Примечания*** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *1-2* | ***Легкая атлетика.***  *1.Правила безопасности на уроках л/а. Старт с опорой на одну руку.*  *2. Контроль бега на дистанцию 30м. Низкий старт.* | *2* |  |  |  | *Контрольная точка №1* |
| *3-4* | ***Легкая атлетика.***  *3.Контроль бега на дистанцию 60м. Метание мяча.*  *4.Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.* | *2* |  |  |  | *Контрольная точка №2* |
| *5-6* | ***Легкая атлетика.***  *5.Преодоление полосы препятствий. Прыжки в длину с разбега.*  *6.Прыжки в длину с разбега. Бег по стадиону до 2км.* | *2* |  |  |  |  |
| *7-8.* | ***Легкая атлетика.***  *7.Контроль прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».*  *8.ОРУ в парах на сопротивление. Бег 1500м в медленном темпе.* | *2* |  |  |  | *Контрольная точка №3* |
| *9-10* | ***Волейбол.***  *9.Стойки, перемещения, остановки. Верхняя и нижняя передачи.*  *10Прямой нападающий удар. Верхняя передача в движении.* | *2* |  |  |  |  |
| *11-12.* | ***Волейбол.***  *11.Верхняя и нижняя передачи в парах. Нижняя прямая подача.*  *12.Верхняя передача мяча в движении. Подача.* | *2* |  |  |  |  |
| *13-14.* | ***Волейбол.***  *13.ОРУ со скакалками. Верхняя и нижняя передачи в движении.*  *14.Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Эстафеты.* | *2* |  |  |  |  |
| *15-16.* | ***Волейбол.***  *22.Контроль прыжка в длину с места. Учебная игра.*  *24.Контроль прыжков через скакалку. Учебная игра по упрощенным правилам.* | *2* |  |  |  | *Контрольная точка №4*  *Контрольная точка №5* |
| *17-18.* | ***Волейбол.***  *17.Учебная игра в пионербол по упрощенным правилам.*  *18.Учебная игра в пионербол. Эстафеты. Подведение итогов четверти.* | *2* |  |  |  |  |

2 2четверть (14 час).

| ***№ П\П*** | ***Название разделов*** | ***К-во ча***  ***план*** | ***Кол час факт*** | ***Дата план*** | ***Дата факт*** | ***Примечания*** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *19-20* | ***Гимнастика.***  *19.Техника безопасности на гимнастических снарядах. Акробатика.*  *20.Акробатическое соединение. Лазание по канату в три приема.* | *2* |  |  |  |  |
| *21-22.* | ***Гимнастика.***  *21.Контроль «моста» из положения стоя. Лазание.*  *22.Опорный прыжок через «козла». Лазание по канату.* | *2* |  |  |  | *Контрольная точка №6* |
| *23-24.* | ***Гимнастика.***  *23.Опорный прыжок. Упр-ия на перекладине и бревне.*  *24.Опорный прыжок. Упражнения на брусьях, бревне и перекладине.* | *2* |  |  |  |  |
| *25-26* | ***Гимнастика.***  *25.Контроль опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину.*  *26Упражнения на брусьях, бревне и перекладине.* | *2* |  |  |  | *Контрольная точка №7* |
| *27-28* | ***Гимнастика.***  *27.Упражнения на брусьях и комбинация из 5-6 элементов.*  *28.Контроль комбинации на брусьях. Лазание по канату.* | *2* |  |  |  | *Контрольная точка №8* |
| *29-30.* | ***Гимнастика.***  *29.Строевые упражнения. Комплекс ОРУ типа зарядки. 3Акробатическая комбинация.*  *30.Контроль наклона вперед из положения сидя на полу.* | *2* |  |  |  |  |
| *31-32.* | ***Гимнастика.***  *31.ОРУ с гим-ми палками. Эстафеты с преодолением гимн-их препятствий.*  *32.Контроль подтягивания на перекладине. Игры и эстафеты.*  *Зачет* | *2* |  |  |  | *Контрольная точка №9* |

3 четверть (20часов).

| ***№ П\П*** | ***Название разделов*** | ***К-во час.***  ***план*** | ***Кол-во час факт*** | ***Дата план*** | ***Дата факт*** | ***Примечания*** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *33-34.* | ***Лыжная подготовка.***  *33.Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Одежда и обувь.*  *34.Попеременный двухшажный ход. Подъем и спуск со склона.* | *2* |  |  |  |  |
| *35-36* | ***Лыжная подготовка.***  *35.Одновременный двухшажный ход. Подъем и спуск со склона.*  *36Контроль техники передвижения одновременным двухшажным ходом.* | *2* |  |  |  | *Контрольная точка №10* |
| *37-38* | ***Лыжная подготовка.***  *37.Одновременный бесшажный ход. Подъем и спуск со склона.*  *38.Подъем на склон «лесенкой» и спуск в средней стойке.* | *2* |  |  |  |  |
| *39-40* | ***Лыжная подготовка.***  *39.Контроль техники передвижения одновременным бесшажным ходом. Торможение плугом.*  *40.Торможение плугом. Передвижение на лыжах до 2км.* | *2* |  |  |  | *Контрольная точка №11* |
| *41-42* | ***Лыжная подготовка.***  *41.Контроль техники спуска со склона в средней стойке.*  *42.Торможение «плугом». Поворот «плугом» при спуске.* | *2* |  |  |  | *Контрольная точка №12* |
| *43-44.* | ***Лыжная подготовка.***  *43.Торможение «плугом». Поворот «плугом» при спуске со склона.*  *44.Поворот «плугом» при спуске. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.* | *2* |  |  |  |  |
| *45-46* | ***Лыжная подготовка.***  *45.Контроль техники выполнения поворотов «плугом» при спуске.*  *46.Преодоление дистанции до 3 км. В медленном темпе. Катание с горки.* | *2* |  |  |  |  |
| *47-48* | ***Баскетбол.***  *47.Т/б на уроках баскетбола. Игры и эстафеты с элементами б/б.*  *48..Передачи мяча разными способами. Броски в кольцо после ведения.* | *2* |  |  |  |  |
| *49-50* | ***Баскетбол.***  *49.Броски в кольцо после ведения. Эстафеты с мячами.*  *50.Контроль прыжка в длину с места.* | *2* |  |  |  | *Контрольная точка №13* |
| *51-52.* | ***Баскетбол.***  *51.ОРУ в парах. Учебная игра в баскетбол 3х3 игрока.*  *52.Контроль прыжков через скакалку. Учебная игра 5х5.* | *2* |  |  |  | *Контрольная точка №14* |

4 четверть (20часов).

| ***№ П\П*** | ***Название разделов*** | ***К-во час***  ***план*** | ***Кол-во час факт*** | ***Дата план*** | ***Дата факт*** | ***Примечания*** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *53-54* | ***Волейбол.***  *53.Т/б на уроках волейбола. Стойки. Перемещения. Остановки.*  *54.Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Нападающий удар.* | *2* |  |  |  |  |
| *55-56* | ***Волейбол.***  *55.Контроль челночного бега 4х9м.*  *56.Нижняя прямая подача и прием мяча снизу в парах через сетку.* | *2* |  |  |  | *Контрольная точка №15* |
| *57-58* | ***Волейбол.***  *57.Нижняя прямая подача. Эстафеты с элементами волейбола.*  *58Контроль прыжка в длину с места.* | *2* |  |  |  | *Контрольная точка №16* |
| *59-60* | ***Волейбол.***  *59.Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.*  *60Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.* | *2* |  |  |  |  |
| *61-62* | ***Легкая атлетика.***  *61.Т/б на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту. Метание в цель.*  *62.Метание мяча с места в цель. Прыжки в высоту с разбега.* | *2* |  |  |  |  |
| *63-66* | ***Легкая атлетика.***  *63.Контроль метания мяча с места в цель. Эстафеты.*  *64-65.Прыжки в высоту с разбега. Эстафеты с преодолением препятствий.*  *66.Контроль прыжка в высоту с разбега. Эстафеты.* | *4* |  |  |  | *Контрольная точка №17*  *Контрольная точка №18* |
| *67-70* | ***Легкая атлетика.***  *67Низкий старт. Бег 60м. Прыжки в длину.*  *68.Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега на дальность*  *69-70. Контроль бега на дистанции 60м с низкого старта.* | *5* |  |  |  | *Контрольная точка №19* |
| *71-72* | Зачет | *1* |  |  |  | *Контрольная точка №20* |

**Календарно-тематический план 6 класс**

**1 четверть (18 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название разделов | Кол-во  Часов план | Кол-во часов факт | Дата план | Дата факт | Примечания |
|  |
| 1 | Вводный инструктаж. Правила безопасности на уроках по легкой атлетике. 2.Низкий старт. | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Первичный инструктаж по технике безопасности. Контроль бега 30м. Спец.беговые упражнения. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №1 |
| 3 | Прыжки в длину с разбега. Низкий старт. | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Контроль освоения техники низкого старта. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №2 |
| 5 | Контроль бега 60 м. Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №3 |
| 6 | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Метание мяча с разбега на дальность. Прыжки в длину. | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Контроль освоения прыжка в длину с разбега. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №4 |
| 9 | Метание мяча на дальность. Полоса препятствий. | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Полоса препятствий. Бег 500 метров | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Контроль освоения метания мяча с разбега на дальность. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №5 |
| 12 | .Контроль бега по дистанции 1000 метров. Игры и эстафеты. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №6 |
| 13 | Вводный инструктаж. Правила безопасности на уроках спортивных игр. Стойки, перемещения, остановки. | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Первичный инструктаж по технике безопасности. Повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления. | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Передачи мяча на месте и в движении. | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Контроль прыжка в длину с места. Учебная игра. | 1 |  |  | . | Контрольная точка №7 |
| 17 | Контроль поднимания туловища за 30 сек. Учебная игра. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №8 |
| 18 | Броски мяча с ближней дистанции. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |

**2 четверть (14 час)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название разделов | Кол-во  часов план | Кол-во часов факт | Дата план |  |  |
| Дата факт | Примечания |
| 19 | Правила безопасности на уроках гимнастики. .Акробатические упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Акробатические упражнения. Лазание по канату. | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове. | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Мост из положения стоя. Лазание по канату. | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Акробатичкая комбинация. Лазание по канату. | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Контроль освоения акробатических упражнений | 1 |  |  |  | Контрольная точка №9 |
| 25 | Контроль освоения акробатических упражнений. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №10 |
| 26 | Контроль освоения акробатических упражнений. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №11 |
| 27 | Упражнения на перекладине. Лазание по канату. | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Контроль освоения техники лазания по канату. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №12 |
| 29 | Комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на перекладине. | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Контроль освоения упражнений на перекладине. Опорные прыжки. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №13 |
| 31 | Опорные прыжки. Подтягивание. Полоса препятствий. | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Зачет: Контроль подтягивания. Полоса препятствий. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №14 |

**3 четверть (20 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название разделов | | Кол-во  часов план | Кол-во часов факт | Дата план | Дата факт | Примечания |
|  |  |
| 33 | Повторный инструктаж. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов | | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный ход. | | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Контроль освоения техники попеременного двухшажного хода. | | 1 |  |  |  | Контрольная точка №15 |
| 36 | Освоение техники одновременого двухшажного хода. | | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Контроль освоения техники одновременного одношажного хода. | | 1 |  |  |  | Контрольная точка №16 |
| 38 | Контроль освоения техники одновременого бесшажного хода. | | 1 |  |  |  | Контрольная точка №17 |
| 39 | Катание с гор, прохождение дистанции до 3-км. | | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Освоение техники подъема на склон елочкой | | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Катание с гор: спуски в парах и тройках. | | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Контроль техники подъема на склон скользящим шагом. | | 1 |  |  |  | Контрольная точка №18 |
| 43 | Катание с гор. Подвижные игры и эстафеты. | | 1 |  |  |  |  |
| 44 | | Катание с гор.  Контроль на дистанции 3 км. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №19 |
|  | | | | | | | |
| 45 | Освоение техники поворота на месте махом. | | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Круговые и встречные эстафеты с этапом до 200метров. | | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Контроль техники спуска в средней стойке. | | 1 |  |  |  | Контрольная точка №20 |
| 48 | Техника лыжных ходов. Развитие выносливости. | | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Техника лыжных ходов. Развитие выносливости. | | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Техника лыжных ходов. Развитие выносливости. | | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Техника лыжных ходов. Развитие выносливости. | | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Контрольный урок по лыжной подготовке. | | 1 |  |  |  | Контрольная точка №21 |

**4 ЧЕТВЕРТЬ (20 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название разделов | Кол-во  часов план | Кол-во часов факт | Дата план | Дата факт | Примечания |
|  |  |
| 53 | Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Контроль челночного бега 3х10 м. | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Прыжок в высоту. Метание мяча в цель. | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Контроль техники метания мяча с места в цель. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №22 |
| 56 | Прыжки в высоту. | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Прыжок в высоту с разбега. Метание мяча. | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Контроль прыжка в высоту с разбега. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №23 |
| 59 | Контроль прыжка в длину с места. Верхняя и нижняя передача. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №24 |
| 60 | Передачи мяча. Подачи. | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Контроль бега 30 м с высокого старта. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №25 |
| 62 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Метание мяча. Контроль бега 60 м с низкого старта. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №26 |
| 64 | Специально- беговые и прыжковые упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Метание мяча . Равномерный бег. | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Контроль бега на дистанции 1000 метров. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №27 |
| 67 | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Стойки, перемещения, остановки. | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Освоение ударов по мячу и остановок мяча. | 1 |  |  |  |  |
| 69-71 | Развитие координационных способностей.  Учебная игра. Повторение. | 3 |  |  |  |  |
| 72 | Зачет | 1 |  |  |  |  |

**Тематическое планирование 7и класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Название разделов | Кол-во часов план | | Кол-во час факт | Дата план | Дата факт | Примечания |
|  | **1 четверть (18 часов)** | | | | | | |
| 1 | **Легкая атлетика**  Правила безопасности на уроках л/а.  Низкий старт. | 1 | |  |  |  |  |
| 2 | Контроль бега 30м. Спец. беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Низкий старт. | 1 | |  |  |  | Контрольная точка №1 |
| 3 | Контроль освоения техники низкого старта. | 1 | |  |  |  | Контрольная точка №2 |
| 4 | Контроль бега  60 м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. | 1 | |  |  |  | Контрольная точка №3 |
| 5 | Метание мяча с разбега на дальность. | 1 | |  |  |  |  |
| 6 | Контроль освоения прыжка в длину с разбега. Полоса препятствий. | 1 | |  |  |  | Контрольная точка №4 |
| 7 | .Полоса препятствий. Бег 1500 м. | 1 | |  |  |  |  |
| 8 | Контроль освоения метания мяча с разбега на дальность. Игры и эстафеты. | 1 | |  |  |  | Контрольная точка №5 |
| 9 | **Волейбол.**Стойки, перемещения, остановки. Верхняя передача. | 1 | |  |  |  |  |
| 10 | Контроль прыжка в длину с места. Верхняя передача. Прием мяча снизу. | 1 | |  |  |  | Контрольная точка№6 |
| 11-12 | 1-2.Верхняя и нижняя передачи. Нижняя прямая подача. | 2 | |  |  |  |  |
| 13 | Верхняя и нижняя передачи. Нижняя прямая подача. | 1 | |  |  |  |  |
| 14 | .Контроль челночного бега 3х10м. | 1 | |  |  |  | Контрольная точка №7 |
| 15 | Нижняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу | 1 | |  |  |  |  |
| 16 | **Волейбол**  1.ОРУ типа зарядки. Передачи мяча в движении. | 1 | |  |  |  |  |
| 17-18 | Пионербол по правилам волейбола.  Контроль подтягивания на перекладине. | 2 | |  |  |  | Контрольная точка №8 |
| **2 четверть** | | | | | | | |
| 19 | **Гимнастика**  Техника безопасности на уроках гимнастики. | | 1 |  |  |  |  |
| 20 | **Гимнастика**  Акробатические упр-ия. Лазание по канату.  Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове. | 1 | |  |  |  |  |
| 21 | Мост из положения стоя. Лазание по канату. | 1 | |  |  |  |  |
| 22 | Контроль освоения акробатических упражнений. | 1 | |  |  |  | Контрольная точка №9 |
| 23 | Контроль освоения акробатических упражнений. | 1 | |  |  |  | Контрольна точка №10 |
| 24 | Контроль освоения акробатических упражнений. Упражнения на перекладине. Лазание по канату. | 1 | |  |  |  | Контрольная точка №11 |
| 25 | Контроль освоения техники лазания по канату. | 1 | |  |  |  | Контрольная точка №12 |
| 26 | ОРУ с гим-ми палками. Упр-ия на перекладине. | 1 | |  |  |  |  |
| 27-28 | Упражнения на перекладине. Акробатика. | 2 | |  |  |  |  |
| 29-30 | Освоения упр-ий на перекладине. | 2 | |  |  |  |  |
| 31 | Опорные прыжки. Подтягивание Контроль своения упр-ий на перекладине | 1 | |  |  |  | Контрольная точка №13 |
| 32 | Зачет  Игры и эстафеты с элементами акробатики.  Контроль подтягивания. | 1 | |  |  |  | Контрольная точка №14 |
| **3 четверть** | | | | | | | |
| 33 | Техника безопасности и правила поведения на лыжной подготовке. | 1 | |  |  |  |  |
| 34 | Контроль освоения техники попеременного двухшажного хода. | 1 | |  |  |  | Контрольная точка №15 |
| 35 | Контроль освоения техники одновременого двухшажного хода. | 1 | |  |  |  | Контрольная точка №16 |
| 36 | Контроль освоения техники одновременого одношажного хода | 1 | |  |  |  | Контрольная точка №17 |
| 37 | Катание с гор, прохождение дистанции до 3-х км. | 1 | |  |  |  |  |
| 38 | Контроль освоения техники подъема на склон елочкой | 1 | |  |  |  | Контрольная точка №18 |
| 39 | Повороты на месте махом. Контрольная прикидка на дистанции 2 км. | 1 | |  |  |  |  |
| 40 | Контроль освоения техники подъема на склон скользящим шагом. | 1 | |  |  |  | Контрольная точка №19 |
| 41 | Катание с гор. 2 км со средней скоростью. | 1 | |  |  |  |  |
| 42 | Контроль освоения техники поворота на месте махом. Круговые эстафеты с этапом до 200 м, встречные эстафеты. | 1 | |  |  |  | Контрольная точка №20 |
| 43 | Контроль освоения техники спуска в средней стойке. | 1 | |  |  |  | Контрольная точка №21 |
| 44 | Катание с гор. Подвижные игры и эстафеты. Развитие выносливости .Контрольный урок по лыжной подготовке. | 1 | |  |  |  |  |
| 45 | ОРУ с набивными мячами. Передачи мяча со сменой мест | 1 | |  |  |  |  |
| 46 | Контроль челночного бега 3х10 м с высокого старта. Ведение мяча с изменением направления | 1 | |  |  |  | Контрольная точка №22 |
| 47 | Контроль поднимания туловища. | 1 | |  |  |  | Контрольная точка №23 |
| 48 | ОРУ со скакалками. Передачи мяча в движении. | 1 | |  |  |  |  |
| 49 | Ведение мяча. Передачи в движении | 1 | |  |  |  |  |
| 50 | Ведение мяча. Передачи в движении. | 1 | |  |  |  |  |
| 51 | Учебная игра в баскетбол 4х4 или 5х5. | 1 | |  |  |  |  |
| 52 | Учебная игра в баскетбол 4х4 или 5х5. | 1 | |  |  |  |  |
| **4 четверть** | | | | | | | |
| 53 | .Правила поведения при проведении прыжков, метания и бега | 1 | |  |  |  |  |
| 54 | Контроль челночного бега 3х10 м. Прыжок в высоту, метание в цель. | 1 | |  |  |  | Контрольная точка №24 |
| 55 | Контроль освоения техники метания мяча с места в цель | 1 | |  |  |  | Контрольная точка №25 |
| 56 | Прыжок в высоту с разбега, «Перестрелка | 1 | |  |  |  |  |
| 57 | ОРУ со скакалками, Прием мяча сверху и снизу | 1 | |  |  |  |  |
| 58 | Контроль прыжка в длину с места .Верхняя и нижняя передачи через сетку. | 1 | |  |  |  | Контрольная точка №26 |
| 59 | Нижняя прямая подача. Учебная игра | 1 | |  |  |  |  |
| 60 | Контроль подтягивания на перекладине | 1 | |  |  |  |  |
| 61 | **Легкая атлетика**  1.Специаль  ные беговые упражнения | 1 | |  |  |  |  |
| 62 | Контроль бега 30 м с высокого старта. Низкий старт. Прыжок в длину с разбега. | 1 | |  |  |  | Контрольная точка №27 |
| 63 | Контроль бега 60 м с низкого старта | 1 | |  |  |  | Контрольная точка №28 |
| 64 | .Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча | 1 | |  |  |  |  |
| 65 | Повтор техники метания на точность и на дальность с места и с разбега. | 1 | |  |  |  |  |
| 66 | Контроль техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча. Бег по стадиону 5-6 кругов. | 1 | |  |  |  | Контрольная точка №29 |
| 67 | Контроль освоения метания мяча с разбега на дальность. | 1 | |  |  |  | Контрольная точка №30 |
| 68 | Бег по стадиону 6-8 кругов в среднем темпе | 1 | |  |  |  |  |
| 69 | Спец беговые упр.Комплекс силовых упр. На перекладине | 1 | |  |  |  |  |
| 70-71 | Контроль бега на дистанции 1000 м.Повтор техники метания. | 2 | |  |  |  | Контрольная точка №31 |
| 72 | Зачет. |  | |  |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Название раздела | Кол-во час план | Кол-во час факт | Дата план | Дата факт | Примечание |
| **1 четверть 18 часов** | | | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж. Правила безопасности на уроках легкой атлетики; Низкий старт и стартовый разгон. | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Первичный инструктаж по технике безопасности; Низкий старт; Спринтерский бег. Контроль бега 30 м. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №1 |
| 3 | Низкий старт. Спринтерский бег. | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Бег на длинные дистанции. Бег 1000 м. Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Контроль бега 100 м. Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №2 |
| 6 | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. Полоса препятствий. | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Контроль метания мяча с разбега; Бег на длинные дистанции. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №3 |
| 8 | Полоса препятствий; Бег на длинные дистанции. | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Правила безопасности на уроках по баскетболу; Ведение мяча. | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Ведение, передачи мяча; Ловля мяча от щита. Броски мяча по кольцу | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Тактические действия в защите. | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Тактические действия в защите. Контроль прыжка в длину с места. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №4 |
| 13 | Учебно-тренировочные игры. Тактические действия в защите. | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Учебно-тренировочные игры. Тактические действия в защите. | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Тактические действия в защите.Учебно-тренировочные игры. Контроль челночного бега 3х10м. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №5 |
| 16 | Учебно-тренировочные игры. | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Двухсторонние игры. | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Двухсторонние игры. Контроль поднимания туловища из положения лежа. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №6 |
| **2 четверть 14 часов** | | | | | | |
| 19 | Правила безопасности на уроках гимнастики; Махи на брусьях; Сед углом. | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Махи на брусьях; Сед углом; Стойка на лопатках. Соскок махом; Прыжки со сменой ног | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Сед углом на полу; Соскок прогнувшись ноги врозь. | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Стойка на лопатках перекатом назад; Соскок прогнувшись. Соединение элементов на брусьях. | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Упражнения на брусьях; Акробатическое соединение. | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Контроль соскок прогнувшись ноги вместе; Акробатика. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №7 |
| 25 | Контроль соединение элементов на брусьях Акробатика. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №8 |
| 26 | Контроль акробатическое соединение Упражнения на перекладине. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №9 |
| 27 | Переворот в упор толчком двух ног. Контроль перекат назад в полу шпагат | 1 |  |  |  | Контрольная точка №10 |
| 28 | Соскок из виса махом двух ног. Упражнения на брусьях | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Упражнения на брусьях; Опорный прыжок через коня углом. | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Контроль переворот в упор и соскок махом назад; Опорный прыжок. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №11 |
| 31 | Опорный прыжок. | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Зачет. Контроль комбинация на брусьях; Опорный прыжок. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №12 |
| **3 четверть 20 часов** | | | | | | |
| 33 | Повторный инструктаж. Правила безопасности на уроках по волейболу. | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Верхняя передача мяча; Учебные игры. | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Контроль верхней передачи мяча; Верхняя и нижняя передача мяча; Учебные игры. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №13 |
| 36 | Подача, верхняя и нижняя передачи; Учебные игры. | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Подача мяча; Учебные игры. Контроль нижней передачи; | 1 |  |  |  | Контрольная точка №14 |
| 38 | Подача мяча; Учебные игры. Контроль подачи мяча | 1 |  |  |  | Контрольная точка №15 |
| 39 | Правила безопасности на уроках по лыжам; Попеременный двушажный ход. | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Техника попеременного двушажного хода. | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Одновременный бесшажный ход. | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Одновременный бесшажный ход. | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Одновременный одношажный ход. | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Контроль дистанции 1 км. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №16 |
| 45 | Техника одновременного одношажного хода. | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Одновременный двушажный ход. | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Контроль дистанции 2 км. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №17 |
| 48 | Одновременного двушажного хода. | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Переход с одновременных ходов на попеременные. | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Переход с одновременных ходов на попеременные. | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Преодоление подъёмов и препятствий. | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Техника лыжных ходов. Контроль дистанции 3 км. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №18 |
| **4 четверть 20 часов** | | | | | | |
| 53 | Правила техники безопасности в зале; Прыжки в высоту. | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Прыжки через скакалку; Прыжки в высоту. | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Прыжки в высоту. | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Прыжки в высоту. Контроль прыжка в высоту. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №19 |
| 57 | Инструктаж по технике безопасности. Передачи мяча в движении. | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Ловля мяча после отскока от щита. Броски с различных точек; Контроль прыжка в длину с места. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №20 |
| 59 | Тактические действия в защите и в нападении. | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Штрафные броски. Тактические действия в защите и в нападении; | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Низкий старт; Спринтерский бег. | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Контроль бега на 100 м; Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №21 |
| 63 | Прыжки в длину с разбега; Метание мяча; Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с разбега; | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Метание мяча; Бег на длинные дистанции. | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Метание мяча; Бег на длинные дистанции. | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Контроль метания мяча; Бег на длинные дистанции. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №22 |
| 67 | Полоса препятствий; Эстафетный бег. | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Контроль бега 3000 м. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №23 |
| 69 | Игры-эстафеты. | 1 |  |  |  |  |
| 70 | Игры-эстафеты. | 1 |  |  |  |  |
| 71 | Игры-эстафеты. | 1 |  |  |  |  |
| 72 | Дифференцированный зачет | 1 |  |  |  |  |

**5. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса:**

Спортивный комплекс: спортивный зал.

**Основная литература:**

|  |
| --- |
| Физическая культура. 5-7 классы [Текст] : учебник для учащихся общеобразовательных организаций / М. Я. Виленский [и др.] ; М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т. Ю. Торочкова [и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. - 7-е издание. - Москва : Просвещение, 2018. (Накладная №17) |
| Физическая культура. 8-9 классы [Текст] : учебник для учащихся общеобразовательных организаций / Владимир Иосифович ; М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т. Ю. Торочкова [и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. - 6-е издание. - Москва : Просвещение, 2018. (Накладная №18) |

В целях реализации компетентностного подхода предусмотрено использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбора конкретных ситуаций, психологических и иных тренингов, групповых дискуссий) в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся. В особых случаях (карантин, актированные дни и др.), возможна организация учебного процесса в форме  дистанционного обучения (электронное обучение и иные дистанционные образовательные технологии). Дистанционное обучение, в зависимости от технических возможностей обучающихся,  проводится с использованием технологий электронного обучения (онлайн-уроки, онлайн-конференции, онлайн-лекции, использование видеоуроков, презентаций, возможностей электронных образовательных платформ  Учи РУ, решу ОГЭ, Я.класс, РЭШ и др), а так же в альтернативных формах, предусматривающих работу обучающихся по освоению программного материала с учебными и дидактическими пособиями, маршрутными листами. Дистанционное обучение сопровождается консультированием обучающихся и их родителей (законных представителей) в любой доступной дистанционной форме.

Дисциплина "Физическая культура" предусматривает еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).

**6. Формы и методы оценивания**

Основными формами и видами контроля знаний, умений и навыков являются: текущий – в устной, , тестовой форме, выполнение практических заданий, нормативов, промежуточный контроль в форме зачетов в каждом семестре 5-8 классах и дифференцированного зачета во 2 семестре 8 класса.