Муниципальное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 1 Имени Героя Российской Федерации Ю.Д.Недвиги муниципального образования «Барышский район» Ульяновской области

 УТВЕРЖДАЮ

 Директор

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В.Кафидова

 Приказ № …… от «……» ……………. 2014 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 7 класса

уровень базовый

срок реализации 2014 – 2015 учебный год

Рабочая программа составлена на основе авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта основного общего образования. 2012 г – М.: Просвещение, 2012 год

(Стандарты второго поколения)

Разработчик программы: Артемьева Ольга Васильевна

Учитель физической культуры первой квалификационной категории

РАССМОТРЕНА: СОГЛАСОВАНА:

на МО учителей физической культуры Зам.директора по УВР

протокол № \_\_ от «…..» августа 2014 г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Филина

Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_Мурзакова А.А. «……» ………….. 2014 года

 **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

к рабочей программе по физической культуре 5-9 классах общеобразовательных учреждений

 Рабочая программа по физической культуре составлена на основе фундаментального ядра содержания общего образования и требований к результатам начального, основного и среднего общего образования, представленных к федеральном государственном образовательном стандарте и Примерной программы по физической культуре для начального, основного и среднего общего образования.

 При составлении программы руководствовалась следующими нормативными документами:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 октября 2010 года № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ».
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы САНПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированные в Минюсте России 3 марта 2011 г. N 19993.
6. Распоряжение Министерства образования Ульяновской области от 31 января 2012 г. № 320-р «О введении федерального образовательного стандарта основного общего образования в общеобразовательных учреждениях Ульяновской области»;
7. Распоряжения Министерства образования и науки Ульяновской области от 25.02.2013 года № 559-р «О введении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования в общеобразовательных учреждениях Ульяновской области».
8. Приказ Управления образования Муниципального образования «Барышский район» от 03.09.2012 года № 338 «О введении федерального образовательного стандарта основного общего образования»
9. Устав муниципального образовательного учреждения средней общеобразовательной школы №1 имени Героя Российской Федерации Ю.Д.Недвиги муниципального образования «Барышский район» Ульяновской области.
10. Учебного плана МОУ СОШ №1 МО «Барышский район» на 2014 – 2015 учебный год;

**1.Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

*Цель школьного образования по физической культуре* — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, *чтобы были решены следующие задачи:*

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

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

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, *настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:*

реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**2.Общая характеристика учебного предмета.**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

**2.1 Структура и содержание программы.**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

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

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

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

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**2.2 Формы организации и планирование образовательного процесса.**

*Основные формы организации образовательного процесса в основной школе* — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). *Уроки физической культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

*Уроки с образовательно-познавательной направленностью* дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы .

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

*Уроки с образовательно-обучающей направленностью* используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

**3. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 525 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Однако, с учетом особенностей учебного плана образовательного учреждения, климатических и метеорологических особенностей местности, данная рабочая программа разработана исходя из 510 часов (по 3 часа (102 ч. в год) в V- IX классах, 34 учебных недели).

**4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники 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.

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся 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 со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;

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.

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

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, 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 учащихся.

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.

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

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся 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.

**5. Содержание учебного курса.**

**Знания о физической культуре**

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.* Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

*Спортивные игры.* Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

*Прикладно-ориентированная подготовка*. *Прикладно-ориентированные упражнения.*

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.**

**7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.**

*Основание и цели разработки требований.* Настоящие рекомендации разработаны с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

Новизна разработанных требований. Государственный стандарт образования по физической культуре предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет не только освоение учащимися предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется прежде всего на эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету «физическая культура». Отличительной особенностью требований к оснащенности учебного процесса по физической культуре является включение в перечень нестандартного инвентаря и оборудования, измерительных приборов, используемых учащимися в самостоятельных формах учебной деятельности. Кроме того, требования включают объекты и средства материально-технического обеспечения, не только выпускаемые в настоящее время, но и перспективные, создание которых необходимо для обеспечения ввода Государственного стандарта по физической культуре.

Принципы отбора объектов и средств материально-технического оснащения. В перечнях объектов и средств материально-технического оснащения представлена их общая номенклатура. Это вызвано тем, что в современных условиях происходит перестройка производственного сектора, обеспечивающего материальные потребности школы, существенно меняется содержательная основа учебников и учебных пособий, вводятся в широкую практику преподавания принципиально новые технологии и методики, носители учебной информации и программно-методического обеспечения образования.

Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носит многофункциональный характер, может использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

Многие из этих средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся.

Реализация принципа вариативности; преемственность на разных ступенях образования. Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени образования, установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усилению аналитического компонента учебной деятельности.

**8. Планируемые результаты изучения учебного курса.**

**Знания о физической культуре**

*Выпускник 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;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник 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.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

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;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

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);

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 прыжках (в высоту и длину);

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

 *Выпускник получит возможность научиться:*

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату нарасстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, смПоднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12180— | —16518 |
| К вынослиности | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, сБросок малого мяча встандартную мишень, м | 10,012,0 | 14,010,0 |

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Физические****способности** | **Контрольное****упражнение****(теcт)** | **Возраст** | **Уровень** |
| **Мальчики** | **девочки** |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 1112131415 | 6,3 и выше6,05,95,85,5 | 6,1—5,55,8—5,45,6—5,25,5—5,15,3—4,9 | 5,0 и ниже4,94,84,74,5 | 6,4 и выше6,36,26,16,0 | 6,3—5,76,2—5,56,0—5,45,9—5,45,8—5,3 | 5,1 и ниже5,05,04,94,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег3x10 м, с | 1112131415 | 9,7 и выше9,39,39,08,6 | 9,3—8,89,0—8,69,0—8,68,7—8,38,4—8,0 | 8,5 и ниже8,38,38,07,7 | 10,1 и выше10,010,09,99,7 | 9,7—9,39,6—9,19,5—9,09,4—9,09,3—8,8 | 8,9 и ниже8,88,78,68,5 |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 1112131415 | 140 и ниже145150160175 | 160—180165—180170—190180—195190—205 | 195 и выше200205210220 | 130 и ниже135140145155 | 150—175155—175160—180160—180165—185 | 185 и выше190200200205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 1112131415 | 900 и менее950100010501100 | 1000—11001100—12001150—12501200—13001250—1350 | 1300 и выше1350140014501500 | 700 и ниже750800850900 | 850—1000900—1050950—11001000—11501050—1200 | 1100 и выше1150120012501300 |
| 5 | Гибкость | Наклонвперед изположениясидя, см | 1112131415 | 2 и ниже2234 | 6—86—85—77—98—10 | 10 и выше1091112 | 4 и ниже5677 | 8—109—1110—1212—1412—14 | 15 и выше16182020 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 1112131415 | 11123 | 4—54—65—66—77—8 | 6 и выше78910 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 1112131415 |  |  |  | 4 и ниже455.5 | 10—1411—1512—1513—1512—13 | 19 и выше20191716 |

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

***Качественные критерии*** *успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

***Количественные критерии успеваемости***определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, неунижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

***Итоговая отметка*** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять фи культурно-оздоровительную деятельность.

***Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим*** физической подготовки учащихся:

**I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5(12,13,14)** | **Оценка 4 (9,10,11)** | **Оценка 3 (6,7,8)** | **Оценка 2 (5-1)** |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За не понимание и незнание материала программы |

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

 Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5(12,13,14)** | **Оценка 4 (9,10,11)** | **Оценка 3 (6,7,8)** | **Оценка 2 (5-1)** |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях | Движение шли отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**III**. **Владение способами**

**и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5(12,13,14)** | **Оценка 4 (9,10,11)** | **Оценка 3 (6,7,8)** | **Оценка 2 (5-1)** |
| Учащийся **умеет:**- самостоятельно организовать место занятий;- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | **Учащийся:**- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;- допускает незначительные ошибки в подборе средств;- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5(12,13,14)** | **Оценка 4 (9,10,11)** | **Оценка 3 (6,7,8)** | **Оценка 2 (5-1)** |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

 ***Общая оценка успеваемости*** складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

 ***Оценка успеваемости за учебный год***  производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Распределение программного материала.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | **Базовая часть** | **75** | **75** | **81** | **84** | **84** |
| 1.1 | Основы знаний | В процессе занятий |
| 1.2 | Спортивные игры | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 21 | 21 | 21 | 21 | 24 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 | 21 | 24 | 21 |
| 1.6 | Элементы единоборства | \_ | \_ | 3 | 3 | 3 |
| 2 | **Вариативная часть** | **27** | **27** | **21** | **18** | **18** |
| 2.1 | Спортивные игры | 9 | 9 | 12 | 13 | 13 |
| 2.2 | Легкоатлетические упражнения | 12 | 12 | 9 | 5 | 2 |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 6 | 6 | - | - | - |
| 2.4 | Резервные уроки |  |  |  |  | 3 |
| 3. | **Итого:** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»**

Д**– демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);**К**– полный комплект (для каждого ученика);**Ф**– комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);**П**– комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **1** | **Основная литература для учителя**  |  |
| **1.1** | Стандарт основного общего образования по физической культуре | **Д** |
| **1.2** | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012. | **Д** |
| **1.3** | Рабочая программа «Физическая культура 5-9 классы» (В.И. Лях. –М.:»Просвещение», 2012г.). | **Д** |
| **1.4** | Физическая культура 5-7 класс.Учебник для учащихся 5-7 классов под редакцией Виленского М.Я.. Москва «Просвещение» 2012 | **Ф** |
| **1.5** | Г. И. Погадаев. Физическая культура. 5-6 классы. Учебник для учащихся 5-6 классов. «Дрофа» 2012 | **Ф** |
| **1.6** | Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 класс. Учебник для 8-9 классов. Москва «Просвещение» 2012 | **Ф** |
| **1.7** | Рабочая программа по физической культуре  | **Д** |
| **2** | **Дополнительная литература для учителя** |  |
| **2.1** | **Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»** | **Ф** |
| **2.2** | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | **Д** |
| **2.3** | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998. | **Д** |
| **2.4** | «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008. | **Д** |
| **3** | **Дополнительная литература для обучающихся** |  |
| **3.1** | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | **Д** |
| **3.2** | М.В.Видякин **ФИЗКУЛЬТУРА внеклассные мероприятия в школе** |  |
| **4** | **Технические средства обучения** |   |
| 4.1 | Музыкальный центр | Д |
| 4.2 | Аудиозаписи | Д |
| **5** | **Учебно-практическое оборудование** |   |
| 5.1 | Бревно гимнастическое напольное  | П |
| 5.2 | Козел гимнастический | П |
| 5.3 | Канат для лазанья | П |
| 5.4 | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.5 | Стенка гимнастическая | П |
| 5.6 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.7 | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.8 | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.9 | Палка гимнастическая | К |
| 5.10 | Скакалка детская | К |
| 5.11 | Мат гимнастический | П |
| 5.12 | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.13 | Кегли | К |
| 5.14 | Обруч алюминиевый | Д |
| 5.15 | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.16 | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 5.17 | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 5.18 | Лента финишная |   |
| 5.19 | Рулетка измерительная | К |
| 5.20 | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |
| 5.21 | Сетка для переноски и хранения мячей | П |
| 5.22 | Аптечка | Д |

Тематическое планирование уроков физической культуры 7 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Дата** | **Тема****урока** | **Формы организации учебно-познавательной деятельности обучающихся** | **Количество часов** | **Тип урока. Форма проведения** | **Планируемые результаты** | **Элементы содержания** | **Оборудование** | **Система контроля** |
| **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | 11 | 12 |
| **Легкая атлетика 18 часов.** |
| 1 |  | Инструкция по ТБ. Высокий старт от 15 до 30 м. | Фронтальная, индивидуальная | 1 | Урок «открытия» новых знаний | Научатся:ориентироваться в понятии «здоровый образ жизни»; Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики | Позн. понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий | Инструктаж по ТБ.*Здоровье и здоровый образ жизни.* Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.***Овладение техникой спринтерского бега***Высокий старт от 15 до 30 м.КДП-подтягивание*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении*Сочетание различных положений рук, ног, туловища. | Перекладина | Самоконтроль. Учитель |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | 11 | 12 |
| 2-4 |  | Высокий старт от 15 до 30 м.Бег с ускорением от 30 до 50 м. КДП -3\*10мКДП-30м | Фронтальная, индивидуальная | 3 | Урок развивающегоконтроля | Научатся: выполнять беговую разминку, бег с высокого старта. Бегать на короткую дистанцию.Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальноетелосложение; выполнять тестовые нор­мативы по физической подготовке | познавательные:ознакомление с техникой выполнения бега с высокого старта; выполнение организующих строевых команд и приемов;регулятивные  *–* осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; коммуникативные *уметь:* договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; контролировать действия партнера | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | ***Овладение техникой спринтерского бега***История лёгкой атлетики.Высокий старт от 15 до 30 м.Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м.*Развитие скоростных спо­собностей:*Эстафеты, старты из различных исход­ных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.КДП -3\*10м | Кубики, секундомер | Самоконтроль. Учитель |
| 5 |  | Бег на результат 60 м.**КДП-гибкость** | Фронтальная, индивидуальная | 1 | Урок развивающегоконтроля | Научатся: выполнять беговую разминку, бег с высокого старта. Бегать на короткую дистанцию.Получат возможность научиться: | познавательные:ознакомление с техникой выполнения бега с высокого старта; выполнение организующих строевых команд и приемов;регулятивные  *–* осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; коммуникативные *уметь:* договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; контролировать действия партнера | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | ***Овладение техникой спринтерского бега***Бег на результат 60 м.**КДП-гибкость*****Знания о физической культуре:*** **правила соревнований в беге.** | Секундомер | Учитель |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | 11 | 12 |
| 6-9 |  | Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега.КДП – длина с места. | Фронтальная, индивидуальная | 4 | Урок развивающегоконтроля | Научатся Проявлять качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.Получат возможность научиться: измерять результаты; подача ко­манд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и про­ведении соревнов. | Позн. понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. формирование действия моделирования.Участвовать в диалоге на уроке.Умение слушать и понимать других. | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |  *Овладение техникой прыжка в дли­ну*Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега.КДП – длина с места.*Развитие скоростно­силовых способностей:*Всевозможные прыжки и многоскоки,*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте* Общеразвивающие упражнения в парах. | Рулетка | Учитель. Взаимоконтроль |
| 10-13 |  |  Метание малого мяча с места на дальность, в коридор 5—6 м с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. | Фронтальная, индивидуальная | 4 | Урок общеметодологической направленности | Научатся: метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положенийПолучат возможность научиться: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | *Овладение техникой метания мало­го мяча в цель и на дальность:*Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на задан­ное расстояние; Метание малого мяча с места на дальность, в коридор 5—6 м с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.*Самоконтроль*Субъективные и объективные показа­тели самочувствия. | Мячи теннисные, мячи малые. | Учитель. Самоконтроль.Взаимоконтроль |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | 11 | 12 |
| 14-15 |  | Бег в равномерном темпе до 15 мин. | Фронтальная, индивидуальная | 2 | Урок развивающегоконтроля | Научатся: Правильно распределять силы в беге на выносливость | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | ***Овладение техникой длительного бега:***Бег в равномерном темпе до 15 мин.*Знания о физической культуре*: разминка для выполнения легкоатлетических упраж­нений; представления о темпе, ско­рости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на разви­тие выносливости | Секундомер. | Самоконтроль. Учитель |
| 16-17 |  | Кросс до 15 мин.КДП-6-мин.бег | Фронтальная, индивидуальная | 2 | Урок развивающегоконтроля | Научатся: подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега;Получат возможность научиться: уметь организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками | Позн.– умеют общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи; Регулятивные –вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.коммуникативные – умеют общаться и взаимодействовать со сверстниками. | формирование культуры движений, умения передвигать­ся легко, красиво, непринуждённо. | *Развитие выносливости:*Кросс до 15 мин, бег с препятствия­ми и на местности, минутный бег, эс­тафеты.КДП-6-мин.бег | Секундомер. | Самоконтроль. Учитель |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | 11 | 12 |
| 18 |  | Бег на 1500 м на результат. | Фронтальная, индивидуальная | 1 | Урок развивающегоконтроля | Научатся: Правильно распределять силы в беге на выносливость | Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. | Уметь в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки) | ***Овладение техникой длительного бега:***Бег на 1500 м на результат. | Секундомер. | Учитель |
| 19 |  | Правила техники безопасности.Стойки игрока. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком. | Фронтальная, индивидуальная | 1 | Урок «открытия» новых знаний | Научатся: уметь выполнять комплексы общераз­вивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности | Позн.: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.Коммуникативные : способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие по­нятия и термины | Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества | *Правила техники безопасности.**Овладение техникой передвижений и стоек:*Стойки игрока. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд. | Б/б. мячи | Учитель |
| 20-21 |  | Остановка дву­мя шагами и прыжком.Повороты без мяча и с мячом. | Фронтальная, индивидуальная | 2 | Урок общеметодологической направленности | Научатся: овладевать основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использо­вать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности | Регулятивные:бережное отношение к собственному здоровью и здо­ровью окружающих, проявление доброжелательности и отзыв­чивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья | владение знаниями по организации и проведению заня­тий физическими упражнениями оздоровительной и трениро­вочной направленности, составлению содержания индивиду­альных занятий в соответствии с задачами улучшения физи­ческого развития и физической подготовленности. | *Овладение остановок, по­воротов и стоек:*Остановка дву­мя шагами и прыжком.Повороты без мяча и с мячом.*История баскетбола. Основные прави­ла игры в баскетбол.* | Б/б. мячи | Учитель |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | 11 | 12 |
| 22-23 |  | Ловля и передача мяча двумя руками. | Фронтальная, индивидуальная | 2 | Урок общеметодологической направленности | Научатся: владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену | Познавательные***:*** осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные:формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.Регулятивные:умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготов­ку к занятиям и спортивным соревнованиям. | *Освоение ловли и передач мяча:* Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивле­ния защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | Б/б. мячи | Учитель. Взаимоконтроль |
| 24-25 |  |  Ведение мяча. | Фронтальная, индивидуальная | 2 | Урок «открытия» новых знаний | Формирование умений выполнять комплексы общераз­вивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности | Познавательные***:*** осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные:формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.Регулятивные:умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | демонстрировать результаты не ниже, чем средний уро­вень основных физических способностей; | *Освоение техники ведения мяча:* Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости.*Развитие координацион­ных способностей:* челночный бег с ведением и без ве­дения мяча; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в соче­тании с бегом, прыжками, акробати­ческими упр. | Б/б. Мячи .Свисток. Фишки | Учитель. Взаимоконтроль |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | 11 | 12 |
| 26-27 |  | Броски одной и двумя руками. | Фронтальная, индивидуальная | 2 | Урок общеметодологической направленности | умение соотносить свои действия с планируемым ре­зультатами, осуществлять контроль своей деятельности в про­цессе достижения результата,  | Познавательные: Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные:Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Регулятивные:давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | осознание значения семьи в жизни человека и общест­ва, принятие ценности семейной жизни, уважительное и за­ботливое отношение к членам своей семьи | *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 — 3,60 м. | Б/б. Мячи. Свисток | Учитель. Взаимоконтроль |
| 28 |  | Техники зашиты:вырывание и выбивание мяча.  | Фронтальная, индивидуальная | 1 | Урок общеметодологической направленности | Научатся: владеть умениями вырывания и выбивания мячаПолучат возможность научиться: оценивать правильность выполнения учебной за­дачи, собственные возможности её решения | П.: бережное отношение к собственному здоровью и здо­ровью окружающихК.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику вни­мания, интереса и уваженияР.: проявле­ние дисциплинированности и готовности отстаивать соб­ственные позиции | владение знаниями по организации и проведению заня­тий физическими упражнениями оздоровительной и трениро­вочной направленности | *Освоение индивидуальной техники зашиты:*Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам ми­ни-баскетбола.Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.*Знания о спортивной игре:* техника ловли, передачи, веде­ния мяча или броска; тактика нападе­ний (быстрый прорыв, расстановка игроков) и защиты (зонная и личная защита).  | Б/б. Мячи. Свисток. Фишки. Стойки. | Учитель. Взаимоконтроль |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | 11 | 12 |
| 29-30 |  | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | Фронтальная, индивидуальная | 2 | Урок общеметодологической направленности | Научатся: выполнять взаимодействие между двух игроков.Получат возможность научиться: формировать культуру движений, умение передвигать­ся легко, красиво, непринуждённо. | П.: понимание физической культуры как средства организа­ции и активного ведения здорового образа жизни, К.: владение умением логически грамотно излагать, аргу­ментировать и обосновывать собственную точку зрения, до­водить её до собеседника.Р.: закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности.  | освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества | *Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей:* Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.*Освоение тактики игры:* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без из­менения позиций игроков. | Б/б. Мячи. Свисток. Фишки. Стойки | Учитель. Взаимоконтроль |
| 31 |  | Правила техники безопасности на уроках по гимнастики.Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. | Фронтальная, индивидуальная | 1 | Урок «открытия» новых знаний | Научатся: различать строевые команды.Выполнять кувырок вперед и назад.Получат возможность научиться: уметь длительно сохранять правильную осанку во вре­мя статичных поз. | П.: умение самостоятельно определять цели своего обуче­ния, развивать мотивы и инте­ресы своей познавательной деятельностиК.: владение умением логически грамотно излагать, аргу­ментировать и обосновывать собственную точку зрения, до­водить её до собеседникаР.: умение взаимодействовать с одноклассниками и свер­стниками, оказывать им помощь при освоении новых двига­тельных действий | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о со­ответствии их возрастно-половым нормативам. | Правила техники безопасности и страховки во время занятий физиче­скими упражнениями.История гимнастики.*Освоение строевых упражнений:* Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.*Освоение акробатических упражнений*Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. | Гимнастические маты | Учитель |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | 11 | 12 |
| 32-33 |  | Два кувырка вперёд слитно. | Фронтальная, индивидуальная | 2 | Урок общеметодологической направленности | Научатся: Выполнять кувырок вперед и назад.Получат возможность научиться: формировать культуру движений, умение передвигать­ся легко, красиво, непринуждённо. | П.: владение знаниями содержания индивиду­альных занятий в соответствии с задачами улучшения физи­ческого развития и физической подготовленности.К.: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем | Умение планировать режим дня, обеспечивать оптималь­ное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха | *Освоение акробатических упражнений:* Два кувырка вперёд слитно; *Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении*Сочетание различных положений рук, ног, туловища.*Знания о физической куль­туре:* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки | Гимнастические маты | Учитель |
| 34-35 |  | «Мост» из положения стоя с помощью.Гибкости. | Фронтальная, индивидуальная | 2 | Урок общеметодологической направленности | Научатся: выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элемен­тов, включающую кувырки вперёд и назадПолучат возможность научиться: проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий  | П.: понимание физической культуры как средства профилак­тики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой формеР.: способность преодолевать трудности, добросовестно вы­полнять учебные задания по технической и физической под­готовке | владение умениями: выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элемен­тов, включающую кувырки вперёд и назад | *Освоение акробатических упражнений:* «мост» из положения стоя с помощью.*Развитие гибкости:* Общеразвивающие упражнения с по­вышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. | Гимнастические маты | Учитель |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | 11 | 12 |
| 36 |  | Освоение акробатических упражнений. Правила соревнований | Фронтальная, индивидуальная | 1 | Урок общеметодологической направленности | Научатся: выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элемен­тов, включающую кувырки вперёд и назад | П.: понимание физической культуры как средства профилак­тики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения. | владение знаниями по организации и проведению заня­тий физическими упражнениями оздоровительной и трениро­вочной направленности | *Освоение акробатических упражнений:* Составление с по­мощью учителя простейших комбина­ций упражнений. Правила соревнований | Гимнастические маты | Учитель |
| 37-41 |  | Освоение и совершенствование висов и упоров. | Фронтальная, индивидуальная | 5 | Урок общеметодологической направленности | Научатся: формирование ответственного отношения к учению, го­товности и способности обучающихся к саморазвитию и само­образованию на основе мотивации к обучению и позна­нию, осознанному выбору и построению дальнейшей инди­видуальной траектории | умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализи­ровать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаб­людения. | поддерживать товарищей, имею­щих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. | *Освоение и совершенствование висов и упоров*Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскоук; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом.Девочки: наскок прыжком в упор на н/ж.; соскок с поворотом; размахивания изгибами; вис лежа; вис присев.*Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимна­стика.* | Гимнастические маты. Перекладина | Учитель |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | 11 | 12 |
| 42-43 |  | Лазанье по канату, шесту, гимнасти­ческой лестнице. Подтягивания, уп­ражнения в висах и упорах. | Фронтальная, индивидуальная | 2 | Урок общеметодологической направленности | Научатся выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами; подбирать физические упражнения, направленные на развитие координации движений и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки | Р.: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их плани­рования и наполнения содержанием | владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, спо­собах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражне­ниями | *Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости:* Лазанье по канату, шесту, гимнасти­ческой лестнице. Подтягивания, уп­ражнения в висах и упорах. | Перекладина. Гимнастические маты. маты. Канат | Учитель |
| 44 |  | Развитие координационных способностей. Упражнения с предметами | Фронтальная, индивидуальная | 1 | Урок общеметодологической направленности | Научатся: выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами; подбирать физические упражнения, направленные на развитие координации движений и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки | П.: понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возмож­ности выбора профессиональной деятельности и обеспечива­ющего длительную творческую активность | умение длительно сохранять правильную осанку во вре­мя статичных поз и в процессе разнообразных видов двига­тельной деятельности | *Развитие координационных способностей:* Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастичес­кой стенке, брусьях, перекладине.*Развитие гибкости:* Упражне­ния с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами | Гимнастическая стенка. Перекладина. Гимн.скамейка | Учитель |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | 11 | 12 |
| 45-48 |  | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110) | Фронтальная, индивидуальная | 4 | Урок общеметодологической направленности | Научатся: уметь организовывать самостоятельные занятия физи­ческими упражнениями разной функциональной направлен­ности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды | П.: понимание физической культуры как средства организа­ции и активного ведения здорового образа жизни, профилак­тики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.Р.: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наи­более эффективные способы решения  | формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями | *Освоение опорных прыжков*Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110)*Овладение организаторски­ми умениями*: установка и уборка снарядов; составление с по­мощью учителя простейших комбина­ций упражнений. Правила соревнований. | Гимнастические маты. | Учитель |
| 49 |  | Правила техники безопасности.Подбор лыжного инвентаря. | Фронтальная, индивидуальная | 1 | Урок общеметодологической направленности | умение осознанно использовать речевые средства  | овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека | владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, спо­собах профилактики заболеваний,  | *Одежда, обувь и лыжный инвентарь.**Правила техники безопасности.**Подбор лыжного инвентаря.* | Лыжный инвентарь | Самоконтроль |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | 11 | 12 |
| 50-53 |  | Попеременный двухшажный ход. | Фронтальная, индивидуальная | 4 | Урок общеметодологической направленности | формирование го­товности и способности обучающихся к саморазвитию и само­образованию на основе мотивации к обучению и позна­нию, осознанному выбору и построению дальнейшей инди­видуальной траектории | П.: овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами;К.: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником;Р.: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. | понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными уме­ниями и навыками, исходя из целесообразности и эстетиче­ской привлекательности | *Освоение техники лыжных ходов:* Попеременный двухшажный ход.*Знания:* Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.  | Лыжный инвентарь | Самоконтроль.Учитель |
| 54 |  |  Попеременный двухшажный и одно­временный бесшажный ходы. Передвиже­ние на лыжах до 3 км. | Фронтальная, индивидуальная | 1 | Урок общеметодологической направленности | формирование культуры движений, умения передвигать­ся легко, красиво, непринуждённо | *Освоение техники лыжных ходов:* Попеременный двухшажный и одно­временный бесшажный ходы.*Знания:* Виды лыжного спорта. Передвиже­ние на лыжах до 3 км. | Лыжный инвентарь | Учитель |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | 11 | 12 |
| 55-58 |  |  Одно­временный бесшажный ход. | Фронтальная, индивидуальная | 4 | Урок общеметодологической направленности | Научатся:Определять состав одежды для занятий на лыжах и температурную норму.Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. | К.: владение умением логически грамотно излагать, аргу­ментировать и обосновывать собственную точку зрения, до­водить её до собеседникаР.: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их плани­рования и наполнения содержанием  | владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справоч­ных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.) | *Освоение техники лыжных ходов:* одно­временный бесшажный ход.*Знания:* Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. | Лыжный инвентарь | Учитель |
| 59-64 |  | Одновременный двухшажный ход. | Фронтальная, индивидуальная | 6 | Урок общеметодологической направленности | Научатся:Осваивать универсальныумения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.Выявлять характерные ошибки  | П.: умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами, осуществлять контроль своей деятельности в про­цессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований | владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; по­могать друг другу и учителю;  | *Освоение техники лыжных ходов:* Одновременный двухшажный ход.*Знания:* Виды лыжного спорта. Правила самостоятельного выполне­ния упражнений и домашних заданий.*Самоконтроль*Субъективные и объективные показа­тели самочувствия. | Лыжный инвентарь | Учитель |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | 11 | 12 |
| 65-68 |  |  Подъем «елочкой.» Спуски в высокой и низкой стойках.Торможение и поворот упором. | Фронтальная, индивидуальная | 4 | Урок общеметодологической направленности | Научатся: Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | владение основами самоконтроля, самооценки, приня­тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности | освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества | *Освоение техники лыжных ходов:* подъем «елочкой.» Спуски в высокой и низкой стойках.Торможение и поворот упором. Повороты переступанием. Передвиже­ние на лыжах до 3,5 км.*Знания:* Оказание помощи при обморожениях и травмах | Лыжный инвентарь | Учитель |
| 69-71 |  | Прохождение дистанции до 3,5 км. | Фронтальная, индивидуальная | 3 | Урок общеметодологической направленности | Научатся:Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения | П.: понимание физической культуры как средства организа­ции и активного ведения здорового образа жизни, профилак­тики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведенияР.: умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | развитие морального сознания и компетентности в ре­шении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведе­ния, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам | *Развитие выносливости:* прохождение дистанции до 3,5 км. | Лыжный инвентарь | Учитель |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | 11 | 12 |
| 72 |  | Прохождение дистанции 3км на результат. | Фронтальная, индивидуальная | 1 | Урок развивающегоконтроля | Научатся:Распределять силы по всей дистанции | умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наи­более эффективные способы решения учебных и познава­тельных задач | формирование ценности здорового и безопасного обра­за жизни; усвоение правил индивидуального и коллективно­го безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожа­ющих жизни и здоровью людей, правил поведения на транс­порте и на дорогах | Прохождение дистанции 3км на результат. | Лыжный инвентарь | Учитель |
| 73-74 |  | Правила техники безопасности Стойки игрока. Перемещения. | Фронтальная, индивидуальная | 2 | Урок «открытия» новых знаний | Научатся:Осваивать техническиедействия из спортивных игр.Моделировать техническиедействия в игровой деятельности.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | умение самостоятельно определять цели своего обуче­ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё­бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте­ресы своей познавательной деятельности | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о со­ответствии их возрастно-половым нормативам | История волейбола. Основные прави­ла игры в волейбол. *Правила техники безопасности* Стойки игрока. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд. | Мячи в/б. | Самоконтроль.Учитель |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | 11 | 12 |
| 75-78 |  | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд. | Фронтальная, индивидуальная | 4 | Урок общеметодологической направленности | Научатся: Осваивать техническиедействия из спортивных игр.Моделировать техническиедействия в игровой деятельности.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | П.: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психиче­ских и нравственных качествР.: приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места заня­тий и обеспечивать их безопасность | владение знаниями по организации и проведению заня­тий физическими упражнениями оздоровительной и трениро­вочной направленности, составлению содержания индивиду­альных занятий в соответствии с задачами улучшения физи­ческого развития и физической подготовленности | *Освоение техники приёма и передач мяча:* Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд.*Знания о спортивной игре:* Терминология избранной спортивной игры | Мячи в/б. | Самоконтроль.Учитель |
| 79-81 |  | Нижняя прямая подача мяча с рассто­яния 3—6 м от сетки через сетку. | Фронтальная, индивидуальная | 3 | Урок общеметодологической направленности | Научатся: овладевать основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,  | понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными уме­ниями и навыками, исходя из целесообразности и эстетиче­ской  | способность управлять своими эмоциями, владеть куль­турой общения и взаимодействия в процессе занятий физи­ческими упражнениями, во время игр и соревнований | *Освоение техники нижней прямой подачи:* Нижняя прямая подача мяча с рассто­яния 3—6 м от сетки через сетку*Знания о спортивной игре:* Правила и организация избранной иг­ры (цель и смысл игры,  | Мячи в/б. |  |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | 11 | 12 |
| 82-84 |  |  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёра. | Фронтальная, индивидуальная | 3 | Урок общеметодологической направленности | Научатся: расширять двигательный опыт за счёт уп­ражнений, ориентированных на развитие основных физиче­ских качеств, повышение функциональных возможностей ос­новных систем организма. | владение способами наблюдения за показателями инди­видуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, исполь­зования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий | способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий | *Освоение техники прямого нападающего удара:* Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.*Знания о спортивной игре:* помощь в судействе, комплек­тование команды, подготовка места проведения игры.*Овладение игрой:* Игра по упрощённым правилам ми­ни-волейбола. | Мячи в/б. | Самоконтроль.Учитель |
| 85-87 |  | Пози­ционное нападение с изменением по­зиций игроков.Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. | Фронтальная, индивидуальная | 3 | Урок общеметодологической направленности | Научатся: уметь взаимодействовать с одноклассниками и свер­стниками, оказывать им помощь при освоении новых двига­тельных действий, корректно оцени­вать технику их выполнения; | П.: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психиче­ских и нравственных качеств;К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику вни­мания, интереса и уваженияР.: умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками | владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим | *Освоение тактики игры:*Пози­ционное нападение с изменением по­зиций игроков.Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.*Овладение игрой:* Игра по упрощённым правилам ми­ни-волейбола. | Мячи в/б. Мячи в/б. | Самоконтроль.Учитель |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | 11 | 12 |
| 88-91 |  | Высокий старт от 15 до 30 м.Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м.Бег на результат 60.КДП.  | Фронтальная, индивидуальная | 4 | Урок «открытия» новых знаний | Научатся: выполнять беговую разминку, бег с высокого старта. Бегать на короткую дистанцию.Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальноетелосложение | умение осознанно использовать речевые средства в со­ответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности | умение планировать режим дня, обеспечивать оптималь­ное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха | *Овладение техникой спринтерского бега:* Высокий старт от 15 до 30 м.Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м.Бег на результат 60.КДП. ***Овладение организатор­скими умениями:*** **Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и про­ведении соревнований, в подготовке места проведения занятий** | Секундомер | Самоконтроль.Учитель |
| 92-95 |  | Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега.КДП*.* | Фронтальная, индивидуальная | 4 | Урок общеметодологической направленности | Научатся: Проявлять качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. | понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возмож­ности выбора профессиональной деятельности и обеспечива­ющего длительную творческую активность | умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготов­ку к занятиям и спортивным соревнованиям | *Овладение техникой прыжка в дли­ну:* Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега.КДП.*Развитие скоростно­силовых способностей:*Всевозможные прыжки и многоскоки *Правила самоконтроля и ги­гиены.* | Рулетка | Самоконтроль.Учитель |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | 11 | 12 |
| 96-98 |  | Метание малого мяча на дальность.КДП. |  | 3 | Урок развивающегоконтроля | Научатся: метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | понимание физической культуры как средства организа­ции и активного ведения здорового образа жизни, профилак­тики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения. | формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями | *Овладение техникой метания мало­го:* Метание малого мяча на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с рассто­яния 6—8 м, КДП. | Мячи малые,Мячи для метания | Самоконтроль.Учитель |
| 99-100 |  | Бег в равномерном темпе до 15 мин. КДП. |  | 2 | Урок развивающегоконтроля | Научатся: подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега;Получат возможность научиться: уметь организовывать учебное сотрудничество  | проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей  | демонстрировать результаты не ниже, чем средний уро­вень основных физических способностей | *Овладение техникой длительного бега****:*** Бег в равномерном темпе до 15 мин.**Кросс до 15** **мин.****КДП.** | Секундомер | Самоконтроль.Учитель |
| 101 |  |  Бег на 1500 м. |  | 1 | Урок развивающегоконтроля | Научатся: | закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посред­ством активного использования занятий физическими упраж­нениями, гигиенических факторов и естественных сил приро­ды для профилактики психического и физического утомления | демонстрировать результаты не ниже, чем средний уро­вень основных физических способностей | *Развитие выносливости:* Бег на 1500 м. | Секундомер | Учитель |
| 102 |  | Итоговый урок. |  | 1 | Урок развивающегоконтроля |  | владение способами наблюдения за показателями инди­видуального здоровья, физического развития и физической подготовлен. |  |  | Секундомер | Учитель |

 **Список литературы и рекомендуемые сайты**

**Библиографический список**

**литературы в помощь учителю физической культуры**

1. Седашов О.А. Правила игры в мини-футбол: Учебно-методическое пособие. – Белгород: Кооперативное образование, 2003. – 55 с.
2. Юный футболист: сб./ Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с.: ил.
3. Андреев С.Н. Футбол – Твоя игры: Кн. для учащихся сред. и ст. классов. – М.: Просвещение, 1988. – 114 с.: ил.
4. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный)-М.: Советский спорт, 2003.-112с.
5. Клещев Ю.И. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 192 с.
6. Официальные Правила баскетбола. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 112 с.
7. Сортэл Н. 100 упражнений и советов для юных игроков/ Н.Сортэл; Пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство «Астрель», 2002. – 240 с.: ил. – (Первые шаги в спорте)
8. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.
9. Игнатьева В.Я., Петрачёва И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
10. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М: ФОН, 1996. – 314 с.: ил.
11. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 132 с. (Методика спортивной тренировки)
12. Гандбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Игнатьева В.Я. и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 116 с.
13. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
14. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 112 с.: ил.
15. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
16. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии/ Под ред. Л.В. Шапковой. – СПб, ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002. – 160 с.
17. Русская лапта. Правила соревнований/ Коллектив авторов. – М.: Советский спорт, 2004. – 36 с.: ил.
18. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
19. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. Учебно-методическое пособие. – М.: «ЦГЛ», 2002. – 80 с.
20. Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.
21. Козак О.Н. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет. – СПб.: Издательство «Союз», 2002. – 336 с. – (Азбука развлечений).
22. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 64 с. (Серия «Вместе с детьми»)
23. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1 – м.: Советский спорт, 2002. – 160 с.: ил.
24. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
25. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
26. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
27. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003. -
28. Физическая культура. Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура» М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 174с: ил.
29. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.
30. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2002. – 700 с.
31. Анализ проведения урока физкультуры /Авт.-сост.В.А.Муравьёв, И.П.Залетаев. – М.: СпортАкадемПрес, 2002.-92 с.(Физическая культура и спорт в школе).
32. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.
33. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
34. Фетисова С.Л. Теория и методика преподавания спортивных игр: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. – 155 с.
35. Физическая культура. Планирование и организация занятий. 5 класс. Методическое пособие/ Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – М.: Дрофа, 2003. – 256 с.
36. Физическая культура. Планирование и организация занятий. 6 класс. Методическое пособие/ Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – М.: Дрофа, 2006. – 331 с.
37. Физическая культура. Планирование и организация занятий. 7 класс. Методическое пособие/ Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – М.: Дрофа, 2008. – 319 с.
38. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к олимпиадам (Всероссийским, региональным, городским, районным, школьным)/Автор-составитель П.А.Киселёв, С.Б. Киселёва.-М.: Глобус, 2008.-320 с.
39. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.: ил.- (Профессия – тренер)

40. Н.М. Моисеев Планирование и проверка как факторы управления учебным процессом, на уроках физической культуры

в школе. - Л, 1974.- 24с.

41. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе. - Смоленск, 1993. - 48 с.

42. Копаев В.П. Комплексное годовое планирование физического воспитания школьников (обоснование подхода, технология разработки и обучения): Учебное пособие (ВЛГИФК.-Великие Луки, 2003.-65с.)

43. Погадаев Г.И. Методическое пособие «Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь образовательного учреждения». – М.: Дрофа, 2008 г.

44. Собянин Ф.И. Методическое пособие «Физическая культура. Организация и проведение викторин в образовательных учреждениях». – V – XI классы. – М.: Дрофа, 2008 г.

45. Матвеев А.П., А.А. Красников, А.Б. Лагутин. Методическое пособие «Физическая культура. Школьные олимпиады. IX – XI классы». – М.: Дрофа, 2008 г.

 **Адреса порталов и сайтов

 в помощь учителю по физической культуры**

|  |  |
| --- | --- |
| **Электронный адрес** | **Название сайта** |
|  |  |
|  |  |
| [**http://www.school.edu.ru**](http://www.school.edu.ru/): | Федеральный российский общеобразовательный портал |
| [**http://www.edu.ru**](http://www.edu.ru/): | Федеральный портал «Российское образование» |
| [**http://www.km.ru**](http://www.km.ru/): | Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий» |
| [**http://www.uroki.ru**](http://www.uroki.ru/): | Образовательный портал «Учеба» |
| [**http://www.courier.com.ru**](http://www.courier.com.ru/): | Электронный журнал «Курьер образования» |
| [**http://www.vestnik.edu.ru**](http://www.vestnik.edu.ru/): | Электронный журнал «Вестник образования» |
| [**http://www.td-shkolnik.com**](http://www.td-shkolnik.com/): | Торговый дом «Школьник» |
| [**http://www.vgf.ru**](http://www.vgf.ru/): | Издательский центр «Вентана –Граф» |
| [**http://www.drofa.ru**](http://www.drofa.ru/): | Издательский дом «Дрофа» |
| [**http://www.profkniga.ru**](http://www.profkniga.ru/): | Издательский дом «Профкнига» |
| [**http://www.1september.ru**](http://www.1september.ru/): | Издательский дом «1 сентября» |
| [**http://www.eidos.ru**](http://www.eidos.ru/): | Центр дистанционного обучения «Эйдос» |
| [**http://www.sovsportizdat.ru/**](http://www.sovsportizdat.ru/): | Издательский дом «Советский спорт» |
| [**http://www.armpress.info**](http://www.armpress.info/): | Издательский дом «Армпресс» |
| [**http://www.informika.ru**](http://www.informika.ru/)/goscom: | Федеральное государственное учреждение «Государственный научно-исследовательский институт информационных технологий и телекоммуникаций» |
| [**http://teacher.fio.ru**](http://teacher.fio.ru/):  | Федерация Интернет образования |
| [**http://www.metodika.ru**](http://www.metodika.ru/):  | Авторский сайт Ольги Соболевой и Василия Агафонова |
| [**http://lib.sportedu.ru**](http://lib.sportedu.ru/):  | Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре |
| [**http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/**](http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/):  | Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» |
| http://minstm.gov.ru/ | Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации |
| [**http://www.mifkis.ru/**](http://www.mifkis.ru/):  | Московский институт физической культуры и спорта |
| [**http://www.vniifk.ru/**](http://www.vniifk.ru/):  | Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта |
| http://www.shkola-press.ru | Журнал «Физическая культура в школе» |
| **http://www. volley.ru/** | Всероссийская федерация волейбола |
| [**http://www**](http://www/) gorodki.ogr/ | Федерация городошного спорта |
| http://www.rfs.ru/ | Российский футбольный союз |
| http://www.basket.ru/ | Российская федерация баскетбола |
| http://www.lapta.ru/ | Федерация лапты России |
| http://www.sportgymrus.ru/ | Федерация спортивной гимнастики России |
| http://www.rusgymnastics.ru/ | Всероссийская федерация художественной гимнастики России |
| http://rusolymp.ru/ | Портал Всероссийской олимпиады школьников |

<http://ipk.ulstu.ru/>? q=node 12659 Интернет ресурсный клуб учителей физической культуры Ульяновской области. Раздел
 « В помощь учителю физической культуры.»

<http://www> minobr.ulgov.ru/ Министерство образования Ульяновской области