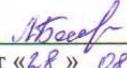


<p align="center">«Согласовано» Руководитель ШМО учителей Крюков В.Н.</p>  <hr/> <p align="center">Протокол № _____ от «<u>28</u>» <u>08</u> 20<u>15</u> г.</p>	<p align="center">«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «Шушенская СОШ №2» Беседина Л.К.</p>  <hr/> <p align="center">от «<u>28</u>» <u>08</u> 20<u>15</u> г.</p>	<p align="center">«Утверждаю» Директор МБОУ «Шушенская СОШ №2» Бердников А.П.</p>  <hr/> <p align="center">Приказ № _____ от «<u>31</u>» <u>08</u> 20<u>15</u> г.</p>
---	---	--

МБОУ «Шушенская СОШ №2»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2015/2016 учебный год

Предмет Физическая культура

Учитель Савков Максим Николаевич
(Ф.И.О.)

Класс 5

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

1. Федерального государственного стандарта среднего общего образования;
 2. учебного плана МБОУ «Шушенская СОШ № 2» на 2015-2016 учебный год;
 3. на основе Примерной основной образовательной программы по фк;
 4. Основной образовательной программы школы;
 5. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2008.
- Предметом обучения физической культуры во 8 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей.

2. Учебно-методический комплект для учащихся:

Учебник Физическая культура 5-7класс под редакцией М.Я Виленского Рекомендовано министерством образования и науки РФ Москва просвещение 2011г.

Количество учебных часов по программе: 105ч

Количество учебных часов по плану: 105ч

Количество учебных часов в неделю: 3ч

3. Требования к результатам освоения учебного курса «физическая культура»

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними.
- активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками

Метапредметными результатами освоения

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- организовывать занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы его улучшения.
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Регулятивные УУД:

- определять цель деятельности на уроке с помощью учителя и самостоятельно;
- учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем (для этого в учебнике специально предусмотрен ряд уроков);
- учиться планировать учебную деятельность на уроке;
- высказывать свою версию, предлагать способ её проверки (на основе продуктивных заданий учебника);
- работая по предложенному плану, использовать необходимые средства (учебник, простейшие приборы и инструменты);
- определять успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем.

Средством формирования регулятивных УУД служит проблемно-диалогическая технология.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: понимать, что нужна дополнительная информация (знания) для решения учебной задачи в один шаг;
- делать предварительный отбор источников информации для решения учебной задачи;
- добывать новые знания: находить необходимую информацию как в учебнике, так и в предложенных учителем словарях и энциклопедиях;
- добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.);
- перерабатывать полученную информацию: наблюдать и делать самостоятельно выводы;
- ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в условных обозначениях, в словаре);
- находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- делать выводы в совместной работе класса и учителя;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты.

Средством формирования познавательных УУД служат учебный материал и задания учебника.

Коммуникативные УУД:

- доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- выразительно читать и пересказывать текст;
- вступать в беседу на уроке и в жизни;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования коммуникативных УУД служат проблемно-диалогическая технология и организация работы в парах и малых группах.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- освоение основных базовых видов двигательной деятельности
- развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцированность основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости)
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии физических упражнений на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств.

-углубленное представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся:

В результате освоения программного материала ученик:

Учащиеся должны знать:

–основы истории физической культуры, историю Олимпийских игр, их возрождения, становление современного олимпийского движения;

– терминологию разучиваемых упражнений;

– основы личной гигиены, правила использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;

– причины травматизма на занятиях физкультурой и правила его предупреждения, правила оказания доврачебной помощи;

Уметь:

-технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в соревновательной деятельности;

-проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

-разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

-управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

-соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую доврачебную помощь;

СТРУКТУРА КУРСА

Раздел, глава	Кол-во часов	Урочная деятельность, кол-во часов	Внеурочная деятельность	
			Кол-во часов	формы
<i>Легкая атлетика</i>	<i>20 ч</i>	14	6	
<i>Баскетбол</i>	<i>12ч</i>	8	4	
<i>Волейбол</i>	<i>14 ч</i>	9	5	
<i>Гимнастика</i>	<i>15 ч</i>	9	4	
<i>Лыжная подготовка</i>	<i>18 ч</i>	12	6	
<i>Легкая атлетика</i>	24 ч	16	7	
Основы знаний	2 ч	2		
	Итого 105	70	35	

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов

№ ур ока	Наименован ие раздела программы	Тема урока	Кол – во час ов			Ведущая деятельност ь учащихся	Дата проведения				
				Количество часов на неурочную деятельность	Форма неурочной деятельност и		план	факт			
1.	I четверть Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	7	Соревнования, исследования	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подни_ манием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными спо_ собами. <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на даль_ ность.	2/09				
2-3	Легкая атлетика 20 ч Спринтарски й бег 8 ч	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2				4/09 8/09				
4-5		Высокий старт	2				9/09 11/09				
6-7		Финальное усилие. Эстафетный бег	2				15/09 16/09				
8		Развитие скоростных способностей.	1				18/09				
9.		Развитие скоростной выносливости	1				22/09				
10	Метание 3ч	Развитие скоростно- силовых способностей.	1				23/09				
11		Метание мяча на дальность.	1				25/09				
12		Метание мяча на дальность.	1				29/09				
13 - 14	Прыжки 4 ч	Развитие силовых и координационных способностей.	2				30/09 2/10				
15.		Прыжок в длину с разбега.	1				6/10				
16.		Прыжок в длину с разбега.	1				7/10				
17-	Длительный бег 5ч	Развитие выносливости.	1				9/10				
18		Развитие силовой выносливости	1				13/10				
19		Преодоление препятствий	1				14/10				
20		Переменный бег	1				16/10				
21		Гладкий бег	1				20/10				
22	Баскетбол 12 ч	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1				5	Игра,	<i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	21/10	
23- 24		Ловля и передача мяча.	2							23/10 27/10	
25- 26		Ведение мяча	2							28/10 30/10	
27	II четверть	Бросок мяча	1							10/11	
28- 29		Бросок мяча в движении.	2	11/11 13/11							

30		Позиционное нападение	1				17/11	
31		Тактика свободного нападения	1				18/11	
32-33		Нападение быстрым прорывом	2				20/11 23/11	
34-35	Гимнастика 15 ч	СУ. Основы знаний	2	5	Показательное выступление, олимпиада	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	25/11 27/11	
36-37		Акробатические упражнения	2				1/12 2/12	
38-39		Развитие гибкости	2				4/12 8/12	
40-41		Упражнения в висе, равновесии.	2				9/12 11/12	
42-43		Развитие силовых способностей	2				15/12 16/12	
44-45		Развитие координационных способностей	2				18/12 22/12	
46-48		Развитие скоростно-силовых способностей.	3				12/01 13/01 15/01	
49-50	Волейбол 14 ч	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2				5	игра
51-52	III четверть	Прием и передача мяча.	2	22/01 26/01				
53-55		Прием и передача мяча.	3	27/01 29/01				
56-58		Подача мяча.	3	2/02 3/02				
59		Нападающий удар (н/у).	1	5/02				
60		Развитие координационных способностей.	1	9/02				
61-62		Тактика игры.	2	10/02 12/02				
63-65	Лыжная подготовка 18 ч	Подбор лыж. Одновременный двухшажный ход. Прохождение до 2 км.	3	7	Соревнование, исследование	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	16/02 17/02 19/02	
66-68		Попеременный четырехшажный ход. Прохождение до 2,5 км	3				24/02 26/02 1/03	
69-71		Одношажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.	3				2/03 4/03 9/03	

72-74		Коньковый ход. Спуски и подъемы	3				11/03 15/03 16/03	
75-77		Преодоление естественных препятствий. Прыжки с небольшого трамплина	3				18/03 19/03 23/03	
78-80		Торможения и повороты плугом. Лыжные гонки 2 и 3 км с учетом времени	3				25/03 5/04 6/04	
81	IV четверть Легкая атлетика 23 ч Длительный бег 9 ч	Преодоление препятствий	1			<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	8/04	
82-83		Развитие выносливости.	2				12/04 13/04	
84-85		Переменный бег	2				15/04 19/04	
86		. Кроссовая подготовка	1				20/04	
87-88		Развитие силовой выносливости	2				22/04 26/04	
87		Гладкий бег	1				27/04	
89-91	Спринтерский бег 8 ч	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2	6	Соревнование, исследование		29/04 3/05 4/05	
92-93		Высокий старт	2				6/05 10/05	
94-95		Финальное усилие. Эстафетный бег	2				11/05 13/05	
96		Развитие скоростных способностей	1				17/05	
97		Развитие скоростной выносливости	1				18/05	
98-99	Метание 4 ч	Развитие скоростно-силовых способностей	2				20/05 24/05	
100-101		Метание мяча на дальность.	2				25/05 27/05	
102-103		Метание мяча на дальность.	2				31/05 1/06	
104	Прыжки 2 ч	Развитие силовых и координационных способностей.	1				2/06	
105		Прыжок в длину с разбега.	1				3/06	

4.Формы и средства контроля

№ П/П	Физиче- ские способ- ности	Контрольные упражнения	Возр- аст лет	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	скорост- ные	Бег 30 м.,с	11	6.3и выш	6.1-5.5	5.0и	6.4и выш	6.3-5.7	5.1и ниж
			12	6.0	5.8-5.4	выш	6.2	6.0-5.4	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.8	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.7 4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	коорди- национ- ные	Челночны й бег 3*10м,с	11	9.7и выше	9.3-8.8	8.5 и ни	10.1и вы	9.7-9.3	8.9и ниж
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.0 9.3-8.8	8.5
3	Скорос- тно- силовы- е	Прыжок в длину с места, см.	11	140и ниж	160-180	195и в	130и ниж	150-175	185и вы
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Вынос- ли- вость	6- минутный бег	11	900и ни	1000-1100	1300и в	700и ни	850-1000	1100и вы
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-115	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050- 1200	1300
5	Гибкос- ть	Наклон вперед из положения сидя,см	11	2и ниж	6-8	10и вы	4и ниж	8-10	15и вы
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовы- е	Подтягива- ние на высокой переклади- не из виса,Кл.Ра з(М)на низкой переклади- не из виса лежа,Кл.ра з(Д)	11	1	4-4	бивы	4и ни	10-14	19и вы
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16

	Шахматы (с доской)	П	
	Шашки (с доской)	П	
	Контейнер с комплектом игрового инвентаря	П	
Оборудование класса			
9.	Станок хореографический	Д	

5. СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРЕДМЕТУ

1.Программа: Физическое воспитание учащихся 1-11 классов

Москва «Просвещение» 2008г. В. И. Лях

2.Физическая культура тестовый контроль 5-9 классы

Москва»Просвещение» В.И.Лях

3.Тесты в физическом воспитании школьников Издательство Москва
1998 г. В.И.Лях

4.Лыжный спорт Москва ВЛАДОС пресс 2003 г.И.М.Бутин

5.Спортивные и подвижные игры Москва «Физкультура и спорт» 1977
г. Под общей редакцией доцента Ю.И.Портных

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДОВАННОЙ ДЕТЯМ