

«Рассмотрено»  
Руководитель МО

С. Б. Козлова

Протокол № 1  
от «23» 08 2017 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по  
УРВ ЧОУ «Академический  
Лицей им. Н.И.  
Лобачевского»

Яковлева М.В.

от «23» 08 2017 г.

«Утверждаю»  
Директор  
ЧОУ «Академический  
Лицей им. Н.И.  
Лобачевского»

Беспалова Т.В.

Приказ № 43  
от «25» 08 2017 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета, курса, дисциплины (модуля)  
ЧОУ «Академический Лицей им. Н.И. Лобачевского»

Турнова Александра Михайловна

Ф.И.О., категория

по русинской культуре, 8А класса

предмет, класс и т.п.

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «23» 08 2017 г.

20 17 - 20 18 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на обучающихся 8 класса и составлена в соответствии с требованиями следующих документов:

1. *Федеральный компонент государственного стандарта. Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы. Сборник нормативных документов. Физическая культура*
2. *Программа общеобразовательных учреждений. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Москва «Просвещение» 2007 Авторы: В.И. Лях; А. А. Зданевич*
3. *Образовательная программа ЧОУ «Академический лицей им. Н.И. Лобачевского»*
4. *Используемый учебно-методический комплект: учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского Москва «Просвещение» 2013 г Физическая культура 8-9 классы.*

Физическое воспитание учащихся в школе осуществляется в форме обязательной учебной дисциплины «Физическая культура», в режиме учебного дня, в процессе внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, а также в форме физического самовоспитания. Учебная дисциплина «Физическая культура», являясь основной формой физического воспитания школьников, оказывает на них разностороннее образовательное, воспитательное, оздоровительное и развивающее воздействие, решает связанные с ее предметом задачи обеспечения безопасности жизнедеятельности в современных условиях. Все формы физического воспитания и физическое самовоспитание тесно взаимосвязаны. Они представляют собой единый воспитательно-образовательный педагогический комплекс, подчиненный общей цели — **формированию физической культуры личности.**

Физическую культуру личности характеризуют: мотивация физкультурных или спортивных занятий, необходимые для них знания, двигательные умения и навыки, способы деятельности, разносторонняя базовая физическая подготовленность, включенность учащихся в активную физкультурную или спортивную деятельность, направленную на самопознание, духовное и физическое саморазвитие.

Важной стороной физической культуры личности является устойчивый интерес к физкультурным и спортивным занятиям, который необходимо формировать и поддерживать на уроках физической культуры и в процессе других форм физического воспитания, предъявляя учащимся систему обязательных учебных требований и создавая условия для их выполнения. Федеральный компонент Государственного стандарта общего образования направлен на приведение содержания образования в соответствие с возрастными особенностями подросткового периода, когда ребенок устремлен к реальной практической деятельности, познанию мира, самопознанию и самоопределению.

Стандарт ориентирован не только на знание, но в первую очередь на деятельностный компонент образования, что позволяет повысить мотивацию обучения, в наибольшей степени реализовать способности, возможности, потребности и интересы ребенка.

Специфика педагогических целей основной школы в большей степени связана с личным развитием детей, чем с их учебными успехами.

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

- развитие основных физических качеств и способностей;
- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни.

Физическая культура личности формируется в процессе решения взаимосвязанных педагогических, гигиенических и прикладных задач.

**Педагогические задачи физической культуры учащихся в школе:**

- формировать и поддерживать устойчивый интерес к физкультурным и спортивным занятиям;
- обучать доступным для данного возраста физкультурным знаниям и формировать представления, необходимые для физического воспитания и самовоспитания;
- обучать двигательным умениям и навыкам, подвижным играм, необходимым для организованных и самостоятельных физкультурных занятий;
- разносторонне развивать физические качества

- формировать и закреплять нравственное сознание, нравственное поведение, положительные черты характера, волевые качества, определяющие дальнейшее становление личности;
- включать учащихся в активную физкультурную или спортивную деятельность, обучать их использованию в повседневной жизни усвоенных знаний, двигательных умений, навыков, подвижных игр.

**Гигиенические задачи физического воспитания учащихся:**

- укреплять физическое здоровье, осуществлять профилактику заболеваний средствами физической культуры;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- осуществлять профилактику стрессовых состояний, снижения умственной работоспособности средствами физической культуры.

**Прикладные задачи физического воспитания, обеспечивающие успешную социальную адаптацию и безопасность жизнедеятельности учащихся:**

- формировать знания, умения и навыки соблюдения правил безопасности во время организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями в спортивном зале, на стадионе, и на лыже;
- формировать навыки сотрудничества со сверстниками в процессе физкультурной и спортивной деятельности;
- формировать знания, умения и навыки, обеспечивающие безопасность жизнедеятельности во время пребывания на природе.

На решение перечисленных задач по физическому воспитанию школьников направлено содержание данной программы. В ее разделе «Уроки физической культуры» изложен учебный материал для основной и подготовительной медицинских групп. Он состоит из базового и вариативного компонентов.

К **базовому компоненту** относится учебный материал для формирования знаний, двигательных умений и навыков, способов деятельности, развития физических качеств. Школа, независимо от ее типа и формы собственности, должна обеспечить условия для освоения базового компонента всеми учащимися с учетом состояния их здоровья.

**Вариативный компонент.** Конкретное содержание вариативного компонента в каждом классе определяется с учетом материально-технической базы, своих творческих возможностей, состояния здоровья, физической подготовленности, интересов учащихся, других факторов. Содержание вариативного компонента дополняет базовый компонент учебной программы, обеспечивает разностороннюю физическую подготовку, оздоровительный, образовательный, воспитательный, развивающий, реабилитационный и рекреативный эффекты физического воспитания.

Полноценное решение задач физического воспитания возможно только при условии комплексного использования уроков физической культуры, физических упражнений и подвижных игр в режиме учебного и продленного дня, внеклассных форм физического воспитания, рекомендованных программой, и самовоспитания. В соответствии с базовым учебным планом занятия по физической культуре проводятся три раза в неделю в течение всего учебного года. Запрещается производить полную или частичную замену уроков физической культуры другими учебными предметами.

**Программа рассчитана на 102 часа в учебный год, 3 часа в неделю.**

**Учебно-тематический план-график**

Программный материал	Количество часов	Триместры		
	102	1	2	3
Легкая атлетика	28	14		14
Гимнастика	20	15	5	
Спортивные игры (баскетбол)	30		12	18
Лыжная подготовка	18	2	16	
Теоретическая часть	6 (в процессе занятий)	2	2	2

**Содержание изучаемого предмета:**

*(Основы физической культуры и здорового образа жизни,)*

**Теоретическая часть:** Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.

*Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.*

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу»;

формируются на уроках знаний (6 уроков), проводимых 2 раза в триместр, а также в процессе изучения и совершенствования движений, развития физических качеств, и самостоятельно

### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

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

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

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

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

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

«Специальная подготовка»:

Футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

Волейбол -передачи мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

*Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.*

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

### ***Методика занятий физическими упражнениями***

По два упражнения для развития каждого физического качества, доступных для учащегося 5 класса. Простейшие правила регулирования физической нагрузки. Правила выполнения изученных элементов во время игры

### ***Самоконтроль в процессе физического воспитания и самовоспитания***

Какие показатели необходимо контролировать. Правила измерения веса, роста, частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты дыхания (ЧД). Норма веса для своего роста.

Нормы ЧСС и ЧД в покое для своего возраста. Допустимая ЧСС во время работы. Правила измерения выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Оценка физических качеств

Программы по физической культуре имеют ряд особенностей. Так, их содержание направлено на формирование у школьников умений и навыков в самостоятельной организации различных форм занятий.

Важным условием формирования самостоятельности учащихся является перевод школьников от выполнения освоенных упражнений к самостоятельному выполнению учебных заданий и последующей самостоятельной деятельности.

Содержание программы по физической культуре дифференцируется на уроки:

1. Образовательно-познавательной направленности (освоение знаний и способов деятельности);
2. Образовательно-обучающей направленности (обучение двигательным действиям и физическим упражнениям);
3. Образовательно-тренировочной направленностью (развитие физических качеств).

**Формы организации образовательного процесса.**

1. Уроки физической культуры;
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
3. Спортивные соревнования и праздники
4. Занятия в спортивных секциях и кружках
5. Самостоятельные занятия физической культурой (домашнее задание).

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ:**

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать/понимать

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

уметь

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

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

***ИЗУЧЕНИЕ ОСНОВ ВИДОВ СПОРТА (спортивно-оздоровительная деятельность)***

**Строевые упражнения:** переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении.

Повороты в движении направо, налево.

**Гимнастика с основами акробатики:** акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

**Акробатическая комбинация (юноши)** И.п. – о.с. Стойка на голове и руках прогнувшись (держать). Упор присев. Длинный кувырок вперед в упор присев. Кувырок назад в упор стоя ноги. О.с.

**Акробатическая комбинация (девушки).** И.п. – о.с. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Упор присев. Кувырок вперед в упор присев.. Кувырок вперед в положение лёжа на спине. «Мост» и поворот в упор присев.. кувырок назад, о.с.

**Упражнения на перекладине (юноши):** Из виса стоя толчком двумя переворот в упор. Перемах правой (левой), упор верхом. Спад в вис на правой (левой). Махом левой (правой) подъём в упор верхом. Перемахом левой (правой) соскок с поворотом на 90 градусов.

**Упражнение на гимнастическом бревне (девушки).** И.п. – о.с. 5 шагов бегом на носках с правой, руки в стороны, в стойку на правой, левую назад на носок. Приставляя левую, присед, руки дугами вниз. Поворот налево кругом на носках в стойку на левой. Шаг полки с левой. Махом правой вперед, руки дугами вниз-вперед, равновесие на правой. Шаг левой вперед, прыжок на левой, руки в стороны. Опустится на правое колено. Толчком соскок прогнувшись в стойку боком к бревну.

**Упражнения на брусьях (юноши).**

Из упора на руках махом одной и толчком другой упор согнувшись, подъём разгибом в сед ноги врозь. Перемах внутрь. Махом назад соскок.

**Упражнение на брусьях (девушки).** Из виса стоя лицом к нижней жерди снаружи переворот в упор на нижней жерди. Перемах правой до седа на правом бедре, правая рука за верхнюю жердь. Угол (держать), левая рука за нижнюю жердь. Встать на нижней жерди лицом к верхней жерди. Медленный переворот вперед и опускание в вис, соскок.

**Опорные прыжки (юноши);** прыжок согнув ноги гимнастический «козел» в длину высота 115см.

**Опорные прыжки (девушки)** Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. (конь в ширину, высота 110см)

- Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.
- Упражнения на развитие координационных способностей: ОРУ без предмета, с предметами (обруч, скакалка, булава, мяч), с гимнастической палкой, на гимнастической стенке,
- Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату и шесту, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, прыжки с продвижением вперед, назад в сторону, броски набивного мяча.
- Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, с партнером.

**В результате изучения раздела гимнастики ученик должен**

**знать/понимать:**

- Технику выполнения акробатических упражнений и комбинаций: кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты;
- Технику выполнения опорного прыжка.
- Технику упражнений для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости.
- Технику выполнения строевых упражнений, танцевальных и упражнений ритмической гимнастики.

**Уметь:**

- Выполнять акробатические комбинации (девочки и мальчики);
- Выполнять упражнение на перекладине, брусьях (мальчики);
- Выполнять упражнение на брусьях, бревне (девочки);
- Выполнять опорные прыжки (девочки и мальчики);
- Выполнять ОРУ для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости;
- Выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

**Легкая атлетика.**

Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад.

Низкий старт: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

Бег на короткие дистанции 60 – 100м. Бег по повороту. Длинные дистанции девушки - 1500м., юноши – 2000м Кроссовый бег: юноши – 4км; девушки – 3 км.

Техника прыжка в высоту способом «Перешагивание» с 7-9 шагов разбега и на результат.

Техника прыжка в длину способом «Согнув ноги» с 11-13 шагов разбега и на результат.

Техника эстафетного бега передача эстафеты.

Метание малого мяча весом 150г. на технику и результат.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений.

Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления.

Упражнения для развития выносливости: кросс до 15 мин., бег на местности, минутный бег, круговая тренировка.

**Полоса препятствий:** старт лежа, бег 20м., преодоление рва шириной 2м, бег 20м, преодоление двух препятствий высотой 40см, преодоление забора высотой 2м (состоящего из 3 жердей), бег 30м,

### **1. Теоретическая подготовка:**

Правила соревнований по легкой атлетике. Основные средства восстановления. Цели и задачи разминки, основной и заключительной части занятий. Особенности техники низкого старта и стартового разгона. Техника бега по дистанции и техника финиширования. Особенности развития быстроты и частоты движений.

### **2. Практическая подготовка:**

**Общая физическая подготовка (ОФП).** Включает комплексы ОРУ, упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. ОФП включает упражнения на снарядах, с отягощениями, различные виды прыжковых упражнений, метаний (набивных мячей, ядер, камней), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

**Специальная физическая подготовка (СФП).** Включает бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторно-переменный и интервальный бег, бег и ходьба в гору). Прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по структуре к бегу и ходьбе.

Комплекс упражнений:

-бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;

- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стоп и небольшим продвижением вперед;

- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;

- бег с захлестыванием голени назад; бег на прямых ногах;

- пережат с пятки на носок с выпрыгиванием;

- прыжки с ноги на ногу; - скачки на одной ноге;

- скоростно-силовые упражнения (прыжки через барьеры на обеих ногах, выпрыгивание вперед-вверх; упражнения на гибкость.

- специальные упражнения барьериста.

Учащиеся в течение сезона должны принять участие не менее в 3-х соревнованиях.

## **В результате изучения раздела легкая атлетика ученик должен**

### **знать/понимать:**

- Специальные беговые упражнения, упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости;
- Технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега;
- Технику прыжка в высоту и длину;
- Технику метания мяча с разбега.
- Технику низкого старта.

### **Уметь:**

- Выполнять специальные беговые упражнения;
- Выполнять специальные упражнения бегуна на короткие, средние и длинные дистанции;
- Выполнять прыжок в высоту и длину;
- Выполнять метание мяча;

- Выполнять низкий старт.
- Выполнять полосу препятствий.

#### **Лыжная подготовка:**

Основные способы передвижения на лыжах: переход с попеременных ходов на одновременные; Попеременный двухшажный ход; Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход.

Техника выполнения спусков, подъемов, повороты – переступанием, «плугом», упором торможение «упором», боковым соскальзыванием. Выполнять судейство по лыжным гонкам.

#### **1. Теоретическая подготовка.**

Лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

#### **2. Практическая подготовка.**

**2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).** Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

#### **2.2 Специальная физическая подготовка (СФП).**

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

#### **2.3. Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным овладение техники скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Закрепление основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склона в высокой, средней и низкой стойке. Закрепление техники подъёмов «елочкой», «полуёлочкой», беговым шагом. Обучение основным элементам конькового хода. Обучение поворотов в движении.

#### **1. Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

Участие в течении сезона в соревнованиях по лыжным гонкам на дистанции 2; 3км.

**В результате изучения раздела лыжной подготовки ученик должен**

**знать/понимать:**

- Технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- Технику передвижения одновременного бесшажным ходом;
- Технику передвижения «Коньковый ходом»;
- Технику передвижения одновременным одношажным ходом (стартовый вариант);
- Техника перехода с попеременных ходов на одновременные;
- Технику выполнения спусков, подъемов, поворотов;
- Правила соревнований по лыжным гонкам.

**Уметь:**

- Уметь выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- Уметь выполнять передвижения на лыжах одновременного бесшажным ходом;
- Уметь выполнять передвижения на лыжах «Коньковый ходом»;



- Уметь выполнять передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом (стартовый вариант);
- Уметь выполнять на лыжах переход с попеременных ходов на одновременные;
- Уметь выполнять на лыжах спуски, подъемы, повороты.
- Уметь выполнять судейство по лыжным гонкам.

#### **Спортивные игры Волейбол.**

Технические приемы и тактические действия в волейболе. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками через волейбольную сетку. Передача мяча в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар. Игра в нападении через игрока передней линии в защите по системе «углом вперед». Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Терминология, жесты в волейболе. Правила соревнований по волейболу.

#### **В результате изучения раздела волейбол ученик должен**

##### **знать/понимать:**

- Технику выполнения приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку.
- Технические приемы и тактические действия в волейболе;
- Технику передачи мяча у сетки, и в прыжке через сетку;
- Техника прямого нападающего удара;
- Технику верхней прямой подачи, нижней прямой подачи;
- Правила соревнований по волейболу.

##### **Уметь:**

- Выполнять технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку;
- Выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе;
- Владеть техникой передачи мяча у сетки, и в прыжке через сетку;
- Владеть техникой прямого нападающего удара;
- Владеть техникой верхней прямой подачи, нижней прямой подачи;
- Выполнять судейство по волейболу.

#### **Спортивные игры Баскетбол.**

Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Ведение мяча. Передача мяча в движении.

Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Персональная защита. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон», взаимодействие трех игроков. Терминология, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.

Двусторонняя игра.

#### **В результате изучения раздела баскетбол ученик должен**

##### **знать/понимать:**

- Технические приемы и тактические действия в баскетболе.
- Технику выполнения ведения мяча;
- Технику выполнения бросков одной и двумя руками в прыжке;
- Технику позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях;
- Техника взаимодействие двух или трех игроков в нападении и защите через «заслон»;
- Терминологию, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.

**Уметь:**

- Выполнять технические приемы и тактические действия в баскетболе.
- Владеть техникой ведения мяча;
- Владеть техникой выполнения бросков одной и двумя руками в прыжке;
- Владеть техникой позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях;
- Владеть техникой взаимодействия двух или трех игроков в нападении и защите через «заслон»;
- Владеть терминологией, жестами в баскетболе. Выполнять судейство по баскетболу.

**Спортивные игры Футбол.**

Технические приемы и тактические действия в футболе.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

**В результате изучения раздела футбол ученик должен****знать/понимать:**

- Технические приемы и тактические действия в футболе;
- Технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;
- Технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
- Техника игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;
- Терминологию, жесты в футболе. Правила соревнований по футболу.

**Уметь:**

- Выполнять технические приемы и тактические действия в футболе;
- Выполнять технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;
- Выполнять технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Выполнять технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
- Выполнять технику игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;
- Владеть терминологией, жестами в футболе. Правила соревнований по футболу.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

**ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ**

*Требования к уровню подготовки выпускников.*

*В результате изучения физической культуры ученик должен*

**знать**

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

**уметь**

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

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Тематическое планирование**

Наименование раздела программы № - урока Дата	Элементы содержания изучаемого материала в соответствии ФКГОС ОО	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з
<b>1 теория -1 час</b>	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики и правила поведения</i>	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики и правила поведения. Кроссовый бег.</i>	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос		<b>1</b>
<b>2 Легкая атлетика – 14 часов</b>		Развитие выносливости бег до 15 минут.	совершенствование	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода. Развитие выносливости бег до 15 минут.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		1
3	<i>Бег короткие дистанции. Эстафетный бег.</i>	Максимально быстрый бег на месте <i>Бег с ускорением Эстафетный бег.</i>	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с	Уметь демонстрировать технику низкого старта		1

				полной скоростью (5 – 6 раз).		текущий	
4	<b>Низкий старт</b>	<b>Низкий старт и стартовый разгон ускорение</b> Бег 60 м. на результат	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий	1
5	<b>Техника метания мяча.</b>	Бег с ускорением. Бег 1000 м. на результат. <b>Техника метания мяча.</b>	совершенствован ие	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7	текущий	1
6		Бег с ускорением. Бег 400 м. на результат. Метание мяча	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).		1
7	Бег <b>средние дистанции</b>	Бег 800 м. на результат. Техника метания мяча	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	1
8	Бег длинные дистанции	Спортивная ходьба. Бег 2000 м.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	1
9		беговые упражнения. Спортивная ходьба. Метание мяча на результат.	совершенствован ие	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий	1
10	Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.	Броски и толчки набивных мячей: Развитие силовых способностей.	Совершенствова ние	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов),	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.		1

11	<i>Кросс Техника метания мяча на дальность.</i>	Бег без учета времени. <i>Кросс 1500 м Метание мяча..</i>		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	стартовый разгон метания: мальчики: «5» – 40 м; «4» – 30 м; «3» – 28 м; девочки: «5» – 35 м; «4» – 26 м; «3» – 20 м	текущий	1
12	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Бег в равномерном темпе до 15 минут. Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения		текущий	1
13		Круговая тренировка, развитие силы. Подтягивания - контроль	комплексный	Специальные беговые упражнения Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Подтягивания	Устный опрос	текущий	1
14		Прыжок в длину с места – контроль. Бросок набивного мяча 1 кг. <i>Олимпийские игры 1980г в СССР.</i>	комплексный	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). <i>Олимпийские игры 1980г в СССР.</i>		текущий	1
15		Силовая подготовка. Челночный бег (6x10), бег с изменением направления и скорости.	комплексный	Специальные беговые упражнения Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Отжимания и подтягивания, челночный бег 6x10		текущий	1
Гимнастика – 18 часов 16-1  Теория – 1 час	<i>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</i>	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики и правила поведения</i> <i>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем</i>	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем. <i>Акробатические упражнения</i>	Фронтальный опрос	текущий	4
17-2	Акробатические упражнения	Акробатические упражнения. Развитие	комплексный	М альч. - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост,	Корректировка		4

	Кувьрки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами и перевороты	гибкости		кувьрок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	
18-3	Акробатические упражнения и комбинации	Акробатические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	совершенствован ие	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий	4
19-4	<i>Упоры, махи, перемахи, стойки, повороты, соскоки</i>	<i>Упражнения в виси.</i> комбинации на спортивных снарядах	комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем завесом вне, вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки – из виса на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев. Вис лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	4
20-5	<i>Гимнастические упражнения в виси. Упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки, повороты, соскоки.</i>	Развитие силовых способностей, комбинации на спортивных снарядах	комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	4
21-6		Комбинации на спортивных снарядах. Опорный прыжок.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	4
22-7	<i>висы и упоры, махи, перемахи</i>	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди	Корректировка техники выполнения упражнений.		4

		Опорный прыжок.		двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°.	Дозировка индивидуальная	текущий	
23-8	<i>Гимнастические упражнения и композиции на спортивных снарядах.</i>	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Подтягивание - контроль	комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	4
24-9	<i>Кувырки, перекаты стойки.</i>	Развитие гибкости. Акробатика. Лазанье по канату	совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий	4
25-10	<i>Соблюдение режимов физической нагрузки</i> Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.  <i>Организация досуга средствами физической культуры.</i>	<i>Лазанье по канату.</i> <b>Опорный прыжок.</b> <i>Соблюдение режимов физической нагрузки</i>	комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем завесом вне, вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки – из виса на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев. Вис лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок. Комбинации из ранее освоенных элементов. <i>Опорный прыжок</i>	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	4

26-11		<i>Лазанье по канату. Опорный прыжок.</i>	комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	4
27-12		<i>Упражнения в вися. Лазанье по канату. Опорный прыжок.</i>	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	4
28-13		Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий	4
29-14	<i>Кувырки, перекаты стойки,</i>	<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>	совершенствован ие	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс Гимнастических упражнений	текущий	4
30-15	Прикладные упражнения Самонаблюдение и самоконтроль	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	комплексный	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, переносить партнера, выполнять упражнения в равновесии	текущий	4
31-16	<i>Упражнения и композиции ритмической гимнастик и, танцевальные движения.</i>	<i>Упражнения и композиции ритмической гимнастик и, танцевальные движения</i>	комплексный	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастик и, танцевальные</i>	текущий	4



					<i>движения</i>		
32-17	<i>Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.</i>	Работа с тренажерами. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.		Упражнения из современных оздоровительных систем физического воспитания. Работа с тренажерами	Уметь работать с тренажерами.		4
33-18	<i>Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры.</i>	Работа с тренажерами. Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры.	комплексный	Упражнения из современных оздоровительных систем физического воспитания. Работа с тренажерами	Уметь работать с тренажерами		4
34-19	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	Работа с тренажерами. Ритмическая гимнастика	комплексный	Упражнения из современных оздоровительных систем физического воспитания. Работа с тренажерами	Уметь работать с тренажерами		4
35-20	Восстановительный массаж. Проведение банных процедур	Работа с тренажерами. Аэробика.	комплексный	Упражнения из современных оздоровительных систем физического воспитания. Работа с тренажерами	Уметь работать с тренажерами		4
36-1 Теория – 1 час	<i>Основные способы передвижения на лыжах</i>	<i>Инструктаж по правилам поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные способы передвижения на лыжах</i>	совершенствовани е	Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности на уроках лыжной подготовке Подбор инвентаря. Виды лыжного спорта .	Устный опрос		2
37-2 <b>Лыжная подготовка – 18 часов часов</b>	<i>Техника ходов</i>	<i>Техника ходов . Одновременный одношажный ход</i>	обучение	Одновременный одношажный ход Прохождение дистанции до 3км	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий	2
38-3		Одновременный одношажный ход,	обучение	Одновременный одношажный ход Прохождение дистанции до 4км	Корректировка техники	текущий	2

		Бенсшажный ход			выполнения упражнений.		
39-4		Бенсшажный ход. Спуски и подъемы. Торможение и поворот «плугом»	совершенствован ие	Одновременный одношажный ход Спуски и подъемы	Закрепить технику хода	текущий	2
40-5	<i>Торможение и поворот «плугом»</i>	Одновременный одношажный ход <i>Торможение и поворот «плугом»</i>	совершенствован ие	Одновременный одношажный ход Спуски и подъемы	Закрепить технику хода	текущий	2
41-6	<i>Подъем «елочкой»</i>	Дистанция 2 км на результат. Торможение и поворот «плугом». <b>Подъем «елочкой»</b>	учетный	Коньковый ход Торможение и поворот «плугом». Спуски и подъемы	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий	2
42-7		Коньковый ход. Одновременный одношажный ход	совершенствован ие	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Спуски и подъемы	Закрепить технику хода	текущий	2
43-8	<i>Техника ранее изученных ходов.. Торможение и поворот «плугом»</i>	<i>Техника ранее изученных ходов</i> Торможение и поворот «плугом»	совершенствован ие	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Спуски и подъемы.	Закрепить технику хода	текущий	2
44-9	<i>Торможение и повороты Спуски и подъемы</i>	Техника ранее изученных ходов. <b>Торможение и поворот «плугом». Спуски и подъемы</b>	совершенствован ие	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Спуски и подъемы	Закрепить технику хода	текущий	2
45-10		Совершенствование техники ходов Дистанция 2 км, 3км на результат	совершенствован ие	Совершенствование техники ходов. Игры		текущий	2
46-11	<i>Основные способы передвижения на лыжах</i>	Совершенствование техники ходов. Коньковый ход.	совершенствован ие	Совершенствование техники ходов Игры	Закрепить технику хода	текущий	2
47-12		Совершенствование техники ходов дистанция до 5км.	совершенствован ие	Совершенствование техники ходов Игры	Закрепить технику хода	текущий	2
48-13		Совершенствование техники ходов	совершенствован ие	Совершенствование техники ходов	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий	2
49-14		Переход с попеременных на одновременные хода.	совершенствован ие	Совершенствование техники ходов Переход с попеременных на одновременные хода.	Закрепить технику хода	текущий	2

50-15		Переход с попеременных на одновременные хода.	совершенствован ие	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Одновременный одношажный ход	Закрепить технику хода	текущий	2
51-16		Переход с попеременных на одновременные хода.	совершенствован ие	Совершенствование техники ходов	Закрепить технику хода	текущий	2
52-17		Совершенствование техники ходов	Комбинированный	Совершенствование техники ходов	Закрепить технику хода	текущий	2
53-18		Горно-лыжная эстафета с преодолением препятствий.	Комбинированный	Совершенствование техники ходов Совершенствование техники ходов	Закрепить технику хода	текущий	2
54-19		Горно-лыжная эстафета с преодолением препятствий.	Комбинированный	Совершенствование техники ходов	Закрепить технику хода	текущий	2
55-20		Совершенствование техники ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные	Комбинированный	Совершенствование техники ходов	Закрепить технику хода	текущий	2
Спортивные игры – 30 часов 56-1 Теория – 1 час	<i>Инструктаж по правилам поведения и техника безопасности на уроках спортивных игр. Основные этапы развития физической культуры в России.</i>	<i>Инструктаж по правилам поведения и техника безопасности на уроках спортивных игр. Основные этапы развития физической культуры в России.</i>	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная иг-ра. Развитие координационных способностей	Фронтальный опрос. <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		3
57-2		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте..	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		3
58-3		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная иг-ра. Развитие	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять		3

				координационных способностей	технические действия в игре		
59-4		Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		3
60-5		Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		3
61-6		Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		3
62-7		Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		3
53-8		Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	3
64-9		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.. Учебная игра.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным		3

				Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2□2, 3□3, 4□4. Учебная игра. Развитие координационных способностей	правилам, выполнять технические действия в игре		
65-10		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.. Учебная игра.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2x2, 3x3, 4x4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		3
66-11		Игровые задания Учебная игра	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2□2, 3□3, 4□4. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		3
67-12		Игровые задания Учебная игра	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники штрафного броска	3
68-13		Игровые задания Учебная игра	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		3
69-14		Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		3
70-15		Позиционное нападение	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок.	<b>Уметь</b> играть в		3

		со сменой мест. Учебная игра.	ый	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		
71-16		Штрафной бросок.. Быстрый прорыв. Учебная игра	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1, 3□2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		3
72-17		Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Учебная игра	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1, 3□2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия.		3
73-18		Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1, 3□2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	3
74-19		Технико-тактические действия в баскетболе. Учебная игра. Правила игры.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1, 3□2. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		3
75-20	<i>Технические приемы и тактические действия в баскетболе.</i>	<i>Технико-тактические действия в баскетболе.</i> Учебная игра Правила игры.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам,		3

					выполнять технические действия в игре		
<b>76-21</b> <b>Волейбол</b>	<i>Технические приемы и тактические действия в волейболе</i>	Стойка и передвижения игрока. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Освоение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		3
77-22		. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Совершенствова ние ЗУН	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		3
78-23		Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Совершенствова ние ЗУН	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи над собой во встречных колоннах	3
79-24		Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар	Комбинированн ый	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		3
80-25		. Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар	Совершенствова ние ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять		3

				партнером. Игра по упрощенным правилам	технические действия в игре		
81-26		Нападающий удар в тройках. Игра по правилам. Тактика свободного нападения	Совершенствование ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		3
82-27		Нападающий удар в тройках. Учебная игра. Тактика свободного нападения	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники – нападающий удара	3
83-28		Нападающий удар в тройках. Учебная игра. Тактика свободного нападения	Совершенствование ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		3
84-29		К Нападающий удар в тройках. Учебная игра. Тактика свободного нападения	Совершенствование ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> выполнять технические действия		3
85-30		Нападающий удар в тройках. Учебная игра. Тактика свободного нападения	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> выполнять технические действия		3
86-31	<i>Технико-</i>	Учебная игра. Развитие.	Комбинированный	Учебная игра. Развитие координационных	<b>Уметь</b>		3



	<i>тактические действия в волейболе.</i>	<i>Технико-тактические действия в волейболе.</i>	ый	способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	выполнять технические действия		
87-32		Учебная игра. <i>Технико-тактические действия в волейболе.</i>	Комбинированный	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам.		3
<b>Легкая атлетика – 14 часов</b> 88-1  Теория – 1 час	<i>Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Комплексы адаптивной физкультуры.</i>	<i>Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Комплексы адаптивной физкультуры. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</i>	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов, метать мяч на дальность		1
89-2	<i>Прыжок в высоту с разбега. Эстафетный бег</i>	<i>Прыжок в высоту с разбега. Эстафетный бег.</i>	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание.. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов,	Мальчики: 40–35–31 м; девочки: 35–30–28 м	1
90-3	<i>Метание малого мяча.</i>	Прыжок в высоту с разбег на результат. <i>Метание малого мяча в цель.</i>	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов, метать мяч на дальность		1
91-4		Прыжок в высоту с разбег на результат.		Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание, контроль. <i>Основы туристкой подготовки.</i>	<b>Уметь</b> прыгать в высоту. Знать основы туристкой техники.		1
92-5		Развитие скоростной выносливости, бег 1000 м.		Развитие скоростной выносливости, бег длинные дистанции 1000 м. Специальные беговые упражнения.	Уметь пробегать длинные дистанции		1
93-6	<i>кроссовый бег. Технические и тактические действия в мини-</i>	Бег на 2000 1500 м - – <b>кроссовый бег.</b> Спортивные игры – мини-футбол.		Развитие скоростной выносливости, бег длинные дистанции 1500 м. <i>кроссовый бег. мини-футбол.</i> . Специальные беговые упражнения. Спортивные игры	Уметь пробегать длинные дистанции		1

	<i>футболе.</i>						
94-7	<i>Прыжок в длину с разбега. Барьерный бег</i>	<i>Прыжок в длину с разбега. Барьерный бег</i>	Комбинированный	Низкий старт. стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров. <i>Прыжок в длину с разбега. Барьерный бег</i>	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 15 минут, преодолевать горизонтальные препятствия		1
95-8	<i>бег короткие дистанции</i>	Низкий старт – бег 60 метров – на результат. Прыжок в длину с разбега. футбол	Совершенствование ЗУН	Бег с ускорением. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры - футбол	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия		1
96-9	<i>кроссовая подготовка.</i>	Бег 16 минут. Преодоление вертикальных препятствий – <i>кроссовая подготовка.</i>	Совершенствование ЗУН	Бег 16 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 16 минут		1
97-10	<i>Барьерный бег</i>	<i>Прыжок в длину с разбега. Барьерный бег</i>	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. <i>Прыжок в длину с разбега. Барьерный бег</i>			1
98-11		Спринтерский бег, эстафетный бег.	Комбинированный	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта		
99-12	<i>бег короткие дистанции</i>	Бег 400м. <i>Метание гранаты на дальность, техника метания.</i>	Комбинированный	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Мальчики: 9,3; 9,6; 9,8; девочки: 9,5; 9,8; 10,0	1
100-13		Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Метание гранаты на дальность, техника метания.</i>	Комбинированный	Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег на результат 100 м.	<b>Уметь</b> пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта		1
101-14		<i>Метание гранаты на дальность- контроль.</i>	Учетный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <i>Метание гранаты на дальность- контроль</i>	<b>Уметь</b> метать гранату на дальность		1
102-15	<i>Футбол Технические и</i>	Бег 2000 м (м) 1500 м. (д) Развитие выносливости	Учетный	Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные	<b>Уметь</b> бежать 2 км (мальчики),		1

	тактические действия	Футбол		беговые упражнения	1,5 км (девочки)		
--	----------------------	--------	--	--------------------	------------------	--	--

### Контроль уровня обученности:

#### 1.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»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащиеся учащийся имеет глубокое понимание сущности материала; излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.

#### 2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2».
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его название, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнить учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательные действия в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащиеся не могут выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условий.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

#### 3.Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------

<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовленности 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.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащиеся не выполняют государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>
---	--	--	---

**4. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:  - самостоятельно организовывать место занятий;  - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</p>	<p>Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</p>	<p>Более половины Видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

**Контроль уровня физической подготовки**

8 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Виды испытаний						
Прыжок в длину с места	195	185	175	185	170	160
Прыжок в длину с разбега	390	370	350	360	340	320
Прыжок в высоту с разбега	115	110	105	105	100	95
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	55	45	35
Поднимание туловища за 30с	25	22	20	23	19	16
Отжимание	34	25	12	20	17	10
Отжимание в упоре на брусьях	12	8	5	-	-	-
Подтягивание	11	9	7	18	13	8
Поднимание ног до <90градусов	14	11	9	17	14	11
Метание мяча на дальность	34	31	28	30	27	25
Челночный бег 6X10	16.0	17.0	18.0	17.0	18.0	19.0
Бег 1000м	4.10	4,40	5,00	4.50	5.10	5.30
Бег 1500м	6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10,00
Бег 800м	3,00	3,20	4,20	3,50	4,10	5,20
Бег 400м	1,15	1,31	1,50	1,35	1,43	2,20
Бег 60м	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	11,0
Бег 30м	4.6	5.2	5.7	5,0	5.7	6,2
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с )	12	10	8	13	11	9
Бросок набивного мяча (1кг.м)	11	9	6	9	7	5
Вис на перекладине (сек)	42	32	18	26	22	12
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	11	9	7	10	8	6
Бег 2000м, 3000м-мальчики	15.30	16.30	17.30	12.30	13.30	14.30

#### *Ресурсное обеспечение рабочей программы*

##### **Литература для учителя:**

1. Методическое пособие 5-7 класс. «Просвещение» 2007 год В.И.Лях
2. Гаскил Стивен
- Беговые лыжи для всех: Пер. с англ.- Мурманск: Издательство «Тулома», 2007.-
3. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского.- М.: Физкультура и спорт, 1987.-
4. Глязер С.В. Зимние игры и развлечения.- М., «Физкультура и спорт», 1973.
5. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. Воспитание».- М.: Просвещение, 1987.- 287с.:
6. Качашкин В.М. Методика физического воспитания: Учебное пособие. Просвещение, 1980.-.
7. Перевощиков Ю.А. Домашние задания по физической культуре: 1988.-
8. Погадаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 кл.: метод. пособие / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин.- М.: Дрофа, 2006.-

##### **Литература для обучающихся:**

1. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Физкультура и Спорт, 1999
2. Раменская Т.И. Юный лыжник ( Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков).- М.: СпортАкадемПресс, 2004г

3. Спортивные праздники круглый год / Прибыщенко М.Н., Колесник В.И., Трушкин А.Г., Громак Е.С. - Москва: ИКЦ «МарТ», 2005 (Серия «Школьный корабль»).
4. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений.- М.: Физкультура и спорт, 1998.
5. Лыжный спорт: Т.И. Раменская, А.Г. Баталов – М.: Физическая культура, 2005
6. Твой олимпийский учебник, Родиченко В.С., 2010
7. Теория и методика обучения базовым видам спорта, Плавание, Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В., 2014

#### **Медиаресурсы:**

СД диски:

Компакт-диски содержат:

- «Современный урок»;
- «Специальная медицинская группа»;
- «Дополнительная подготовка»;
- «Техника безопасности»;
- «Аттестация учащихся»;
- «Внеклассная работа»
- теоретические и практические материалы: законодательные и нормативные документы;
- планирование деятельности, рабочие программы;
- инструктивно-методические рекомендации по преподаванию физической культуры и организации спортивно-оздоровительной работы в образовательном учреждении;
- разработки занятий и спортивных праздников;

Презентации:

1. История волейбола.
2. "Секреты" игры в волейбол.
3. Техника и тактика игры в баскетбол.
4. Развитие силы, быстроты, ловкости.
5. История развития лыжного спорта.
6. Современные оздоровительные системы физического воспитания.
7. Гимнастика и элементы акробатики
8. Олимпиада школьников.

#### **Интернет – ресурсы:**

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://www.olympiady.ru/> История Олимпийских игр

<http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры «Физкультура на 5»

#### **Материально-техническое оборудование**

<b>Легкая атлетика</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>Спортивные игры</b>
Сектор для прыжков в высоту, мячи для метания, гранаты, эстафетные палочки, мишени для метания, беговые дорожки,	Гимнастические маты; гимнастические скамейки, стенка, бревно; брусья разновысокие и параллельные,	Лыжи, палки лыжные, ботинки лыжные, мази, парафины	Щиты баскетбольные, сетка волейбольная, ворота для мини-футбола, мячи: баскетбольные, волейбольные,

велотренажеры.	перекладина; «козел», опорный мостик, мячи набивные, палки гимнастические, скакалки, обручи, туристские коврики, гантели, Для атлетической гимнастики – тренажерный зал.	футбольные.
----------------	---	-------------

**Домашнее задание**

**Приложение**

№	Комплексы упражнений
1	<p>И.п. – о.с.; 1 – руки вперед; 2 – руки вверх, прогнуться; 3 – руки в стороны; 4 – и.п.</p> <p>И.п. – о.с.; 1 – 4 - круги руками вперед; 5 – 8 – круги руками назад.</p> <p>И.п. – о.с. – руки на поясе; 1 – выпад правой ногой вперед; 2 – 3 – два пружинящих покачивания в выпаде; 4 – и.п.; 5 – выпад левой ногой вперед; 6 – 7 – два пружинящих покачивания в выпаде; 8 – и.п.</p> <p>И.п. – стойка: ноги врозь; 1 – руки через стороны вверх, наклон вправо; 2 – и.п.; 3 – руки через стороны вверх, наклон влево; 4 – и.п.</p> <p>И.п. – о.с.: руки за головой; 1 – полуприсед, руки вверх; 2 – и.п.; 3 – присед, руки в стороны; 4 – и.п.</p> <p>И.п. о.с.: руки на поясе; 1 – 4 прыжки на обеих ногах; 5 – 8 – прыжки на левой ноге; 9 – 12 – прыжки на правой ноге.</p>
2	<p>Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (30 – 40с.)</p> <p>И.п. – стока: ноги врозь, руки на поясе; 1 – 2 – поворот туловища вправо, руки вверх – наружу; 3 – 4 – вернуться в и.п.; 5 – 6 – поворот туловища влево, руки вверх – наружу; 7 – 8 – вернуться в и.п. (повторить 4 – 6 раз).</p> <p>И.п. – стойка: ноги шире плеч, руки за голову; 1 – 2 – сгибая правую ногу, наклон влево; 3 – 4 вернуться в и.п.; 5 – 6 – сгибая левую ногу, наклон вправо; 7 – 8 – вернуться в и.п. (повторить 4 – 6 раз).</p> <p>И.п. – о.с.; 1 – 2 – упор присев; 3 – 4 – встать, руки вверх, правую ногу назад на носок; 5 – 6 – упор присев; 7 – 8 – встать, руки вверх, левую ногу назад на носок (повторить 4 – 6 раз).</p> <p>И.п. – о.с.: руки за голову; 1 – наклон назад; 2 – 3 – пружинящие наклоны, вперед прогнувшись; 4 – и.п. (повторить 6 – 8 раз).</p> <p>И.п. – о.с.: руки на поясе; 1 – полуприсед на правой ноге, левую ногу вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх; 2 – и.п.; 3 – полуприсед на левой ноге, правую ногу вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх; 4 – и.п. (повторить 6 – 8 раз).</p> <p>Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (30 – 40 с.)</p> <p>И.п. – о.с.: руки в стороны; 1 – 2 - шаг правой ногой в сторону, поворот туловища влево, правую руку за голову, левую руку на пояс; 3 – 4 – вернуться в и.п.; 5 – 6 – шаг левой ногой в сторону, поворот туловища вправо, левую руку за голову, правую руку на пояс; 7 – 8 – вернуться в и.п. (повторить 6 – 8 раз).</p>
3	<p>И.п. – о.с.; 1 – 4 – круг руками наружу; 5 – 8 – круг руками внутрь (повторить 4 – 6 раз).</p> <p>И.п. – о.с. руки на поясе; 1 – 4 - круговые движения туловищем вправо; 5 – 8 - круговые движения туловищем влево (повторить 4 – 6 раз). Упражнение выполняется с небольшой амплитудой.</p> <p>И.п. – о.с.: руки на поясе; 1 – 3 - три пружинящих приседания; 4 – и.п. (повторить 6 – 8 раз).</p> <p>И.п. – о.с.; 1 – 2 – правую руку вверх за голову, левую вниз за спину; 3 – 4 - левую руку вверх за голову, правую вниз за спину (повторить 6 – 8 раз).</p>

4	<p>И.п. – о. с.; 1 – 4 – круг руками наружу; 5 – 8 – круг руками внутрь (повторить 4 – 6 раз).</p> <p>И.п. – о.с. руки на поясе; 1 – 4 - круговые движения туловищем вправо; 5 – 8 - круговые движения туловищем влево (повторить 4 – 6 раз). Упражнение выполняется с небольшой амплитудой.</p> <p>И.п. – о.с.: руки на поясе; 1 – 3 - три пружинящих приседания; 4 – и.п. (повторить 6 – 8 раз).</p> <p>И.п. – о.с.; 1 – 2 – правую руку вверх за голову, левую вниз за спину; 3 – 4 - левую руку вверх за голову, правую вниз за спину (повторить 6 – 8 раз).</p> <p>И.п. – о.с.: руки на поясе; 1 – полуприсед на правой ноге, левую ногу вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх; 2 – и.п.; 3 – полуприсед на левой ноге, правую ногу вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх; 4 – и.п. (повторить 6 – 8 раз).</p> <p>Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (30 – 40 с.) 8. И.п. – о.с.: руки в стороны; 1 – 2 - шаг правой ногой в сторону, поворот туловища влево, правую руку за голову, левую руку на пояс; 3 – 4 – вернуться в и.п.; 5 – 6 – шаг левой ногой в сторону, поворот туловища вправо, левую руку за голову, правую руку на пояс; 7 – 8 – вернуться в и.п. (повторить 6 – 8 раз).</p>
---	---