

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №179  
Калининского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена на заседании предметной кафедры учителей и рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете ГБОУ лицей №179 протокол № _____ от «_____» _____ 2017 г.	Рассмотрена педагогическим советом ГБОУ лицей №179 и рекомендована к утверждению протокол № _____ от «_____» _____ 2017г.	«Утверждаю» _____ Директор ГБОУ лицей №179 Л. А. Батова Приказ № _____ От «_____» _____ 2017 г.
--	---	---

**Рабочая программа**  
По физической культуре для 8 классов

Учитель физической культуры  
Лыхин Сергей Иванович

2017-2018 учебный год

## ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

разработана на основе примерной программы ФГОС основной школы и программы по физической культуре под редакцией В.И.Ляха, А.А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания»

### Пояснительная записка

Рабочая программа разработана, с учетом введения 3 часа, на основе примерной программы МО РФ по физической культуре для основной школы, ориентируясь на учебную программу для образовательных школ. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2014г.) с учетом требований Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и базисного учебного плана.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится по федеральному закону 102 часа в год, по календарному плану 102 часа

Для прохождения программы по физической культуре в 8 классах предлагается использовать 2 части базовую и вариативную часть программы. Вариативная (дифференцированная) часть программы по физической культуре обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы общеобразовательного учреждения. Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи:

личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей:

- Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.
- Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

В 8 классах рекомендуется обратить внимание на новые подходы к освоению содержания физкультурного образования, с учетом учебно-спортивной базы, для расширения двигательного опыта, укрепления здоровья и формирования здорового стиля жизни. Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

**Цель** учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической

культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие *задачи*:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию *принципа достаточности и соответствия*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Формы организации учебного процесса по курсу

Основные формы организации образовательного процесса по предмету — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). *Уроки физической культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-

обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

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

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

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

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

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

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

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7—9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы *самостоятельной деятельности* (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

#### *Место учебного предмета в учебном плане*

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 525 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (102 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

#### Ценностные ориентиры содержания учебного процесса

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

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной)

деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

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

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

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

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

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

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

*Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»* предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи

с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

#### *Личностные метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета*

Здесь представлены те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

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

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

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

##### *В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

##### *В области нравственной культуры:*

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

##### *В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и

благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. *В области физической культуры:*

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

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной



дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

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

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

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

*В области познавательной культуры:*

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

здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. *В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

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

- Знания о физической культуре
- История физической культуры. Олимпийские игры древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Виды спорта, развиваемые в нашей области.
- Физическая культура в современном обществе.
  - Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).
  - Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.
  - Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
  - Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
  - Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.
  - Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
  - Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
  - Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
  - Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.
  - Способы двигательной (физкультурной) деятельности
- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.
  - Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных пауз (подвижных перемен).
  - Планирование занятий физической культурой.
  - Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
  - Организация досуга средствами физической культуры.
  - Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
  - Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
  - Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью  
*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.  
Ритмическая гимнастика (девочки).  
Опорные прыжки.  
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).  
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).  
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).  
*Легкая атлетика.* Беговые упражнения.  
Прыжковые упражнения.  
Метание малого мяча.  
*Лыжные гонки.* Передвижения на лыжах.  
Подъемы, спуски, повороты, торможения.  
*Спортивные игры.* Баскетбол. *Игра по правилам.*  
Волейбол. *Игра по правилам.*  
Футбол. *Игра по правилам.*  
Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.  
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.  
*Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.  
*Легкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.  
*Лыжные гонки.* Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.  
*Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.  
*Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

#### ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ «ОБУЧАЮЩИХСЯ»

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- Основы истории развития физической культуры в России;
- Особенности развития избранного вида спорта;
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их пользования в решении физического развития и укрепления здоровья;
- Физиологические основы в деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Психофункциональные особенности собственного организма;
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной

помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях:

- С максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;
- В равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и до 15 мин. (девочки);
- После быстрого разбега с 11 -13 шагов совершать прыжок в длину;
- Выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

В метаниях на дальность и на меткость:

- Метать малый мяч и мяч 150 г с места и разбега (10 -12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- Метать малый мяч и мяч 150 г с места и трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 – 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 – 12 м;

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- Выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);
- Опорные прыжки через козла в длину высота, 110-115 см. согнув ноги (мальчики) и конь в ширину, высота 110 см. прыжок боком с поворотом на 90 (девочки);
- Комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;
- Выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для

учащихс, прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её в перёд и назад;

В спортивных играх:

- Играть в одну из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

- 

олжна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 1), с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Д

Таблица 1

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень				
				мальчики			девочки	
				низкий	средний	высокий	низкий	средний
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и > 6,0	6,1-5,5 5,8-5,4	5,0 и < 4,9	6,4 и > 6,3	6,3-5,7 6,2-5,5
			12		5,6-5,2			6,0-5,4
			13	5,9	5,5-5,1	4,8	6,2	5,9-5,4
			14	5,8		4,7	6,1	
			15	5,5		4,5	6,0	
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	11	9,7 и > 9,3	9,3-8,8 9,0-8,6	8,5 и < 8,3	10,1 и > 10,0	9,7-9,3 9,6-9,1
			12		9,0-8,6			9,5-9,0
			13	9,3	8,7-8,3	8,3	10,0	9,4-9,0
			14	9,0	8,4-8,0	8,0	9,9	9,3-8,8
			15	8,6		7,7	9,7	
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и < 145	160-180 165-180	195 и > 200	130 и < 135	150-175 155-175
			12		170-190 180-195			160-180 160-180
			13	150	190-205	205	140	165-185
			14	160		210	145	
			15	175		220	155	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и <	1000-1100	1300 и >	700 и <	850-1000

			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и <	6 – 8	10 и > 10	4 и <	8 – 10	
			12	2	6 – 8	9	5	9 – 11	
			13	2	5 – 7	11	6	10 – 12	
			14	3	7 – 9	12	7	12 – 14	
			15	4	8 – 10		7	12 – 14	
6	Силовые	Подтягивание: На высокой перекладине (юн)	11	1	4 – 5	6 и >			
			12	1	4 – 6	7			
			13	1	5 – 6	8			
			14	2	6 – 7	9			
			15	3	7 – 8	10			
				На низкой перекладине (дев)	11			4 и <	10 – 14
					12			4	11 – 15
					13			5	12 – 15
					14			5	13 – 15
					15			5	12 – 13

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		8 класс
1,1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1,2	Спортивные игры (баскетбол)	9
1,3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1,4	Легкая атлетика	42
1,5	Лыжи	18
1,6	Спорт-игры (волейбол)	12
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

## I. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (4 часа)

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Анализ техники физического упражнения, и освоение и выполнение по объяснению. Ведения дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры (обтирание душ), купание в открытых водамах.

## II ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (102 час.)

### 3. Общая (базовая) физическая подготовка

· Гимнастика с основами акробатики (21 час)

#### Акробатика -6 часов:

Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация из изученных элементов. М.- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад: длинный кувырок; стойка на голове и руках. Д.-Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперед и назад.

Комплекс УГГ – на каждом уроке : с предметами и без предметов

#### Висы – 6 часа:

Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед вне присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Упражнение в равновесии – 5 часа: Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

Опорный прыжки – 4 часа : Опорные прыжки через козла в длину высота, 110-115 см. согнув ноги (мальчики) и конь в ширину, высота 110 см. прыжок боком с поворотом на 90 (девочки);

· Легкая атлетика (42 часов)

Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м, 100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность, метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 2000м.(мальчики); 1500м (девочки). Спортивная игра «Лепта».

### 2. Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта 21 час.

· Баскетбол (9 часов)

Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

· Волейбол (12 час)

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача



мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры

Лыжная подготовка (18 часа)

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контр уклона. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

№п/п	№ урока в разделе	Тема урока	Дата проведения
<b>I. Раздел Легкая атлетика-18ч</b>			
1	1.1	Вводный инструктаж по технике безопасности (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Низкий старт (30-40м.) Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	
2	1.2	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Правила использования л/атл. упражнений для развития скоростных качеств. .	
3	1.3	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств.	
4	1.4	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств.	
5	1.5	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	
6	1.6	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег (15мин). Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости.	
7	1.7	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег (16 мин). Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости.	
8	1.8	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег (18 мин.) Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости.	
9	1.9	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег мальчики(2000м), девушки (1500м). Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости.	
10	1.10	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжки в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега , отталкивание. Развитие спортивно-силовых качеств.	
11	1.11	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжки в длину с 11-13 беговых шагов, отталкивание. Развитие спортивно-силовых качеств.	
12	1.12	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжки в длину с 11-13 беговых шагов, приземление. Развитие спортивно-силовых качеств.	
13	1.13	Специальные беговые упражнения. ОРУ, Прыжки в длину с 11-13 беговых шагов « согнув ноги».	
14	1.14	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжки в	

		длину на результат. Развитие спортивно-силовых качеств.	
15	1.15	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Развитие спортивно-силовых качеств.	
16	1.16	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Развитие спортивно-силовых качеств.	
17	1.17	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание мяча (150гр.) с 5-6 шагов на дальность. Развитие спортивно-силовых качеств.	
18	1.18	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание мяча (150гр.) с 5-6 шагов с разбега на результат. Развитие спортивно-силовых качеств.	
<b>II. Раздел Спортивные игры (баскетбол)-9 ч</b>			
19	2.1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола, ловле и подаче мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
20	2.2	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
21	2.3	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
22	2.4	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
23	2.5	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2,3х3,4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
24	2.6	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
25	2.7	Сочетание приемов передвижений и остановок	

		игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3x2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
26	2.8	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1,3x2.4x2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
27	2.9	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1,3x2.4x2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
<b>III.Раздел Гимнастика-21ч</b>			
28	3.1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команды «Прямо!» повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками(м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
29	3.2	Выполнение команды «Прямо!» повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками(м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
30	3.3	Выполнение команды «Прямо!» повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками(м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
31	3.4	Выполнение команды «Прямо!» повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками(м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
32	3.5	Выполнение команды «Прямо!» повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой.	

		Подъем переворотом в упор толчком двумя руками(м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
33	3.6	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
34	3.7	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90 (д). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	
35	3.8	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с движением. Прыжок способом согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90 (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
36	3.9	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с движением. Прыжок способом согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90 (д). ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
37	3.10	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с движением. Прыжок способом согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90 (д). Выполнение комплекса ОРУ 1,2,3. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
38	3.11	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с движением. Прыжок способом согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90 (д). ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
39	3.12	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90 (д). Выполнение комплекса ОРУ 1,2,3. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
40	3.13	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). Мост с поворотом в упор на одном колене (д). ОРУ в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	
41	3.14	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). Мост с поворотом в упор на одном колене (д). ОРУ в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	
42	3.15	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок(м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). ОРУ в движении. Лазанье по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	

43	3.16	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок(м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). ОРУ в движении. Лазанье по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	
44	3.17	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок(м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). ОРУ 1,2,3. Лазанье по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	
45	3.18	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок(м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). ОРУ 1,2,3. Лазанье по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	
46	3.19	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок(м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). ОРУ 1,2,3. Лазанье по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	
47	3.20	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). ОРУ 1,2,3. Лазанье по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	
48	3.21	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). ОРУ 1,2,3. Лазанье по канату в два-три приема. Зачет. Развитие силовых способностей.	
<b>IV. Раздел Лыжная подготовка-18 ч</b>			
49	4.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах 4500м одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой».	
50	4.2	Передвижение на лыжах 4500м одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Развитие координационных способностей.	
51	4.3	Передвижение на лыжах 4500м одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Развитие координационных способностей.	
52	4.4	Передвижение на лыжах 4500м одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Развитие выносливости.	
53	4.5	Передвижение на лыжах 4500м одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Развитие выносливости.	
54	4.6	Передвижение на лыжах 4500м ранее разученными способами. Одновременный, одношажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось «полуелочкой». Развитие выносливости.	
55	4.7	Передвижение на лыжах 4500м ранее изученными	

		способами. Одновременный, одношажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось «полуелочкой». Развитие выносливости.	
56	4.8	Передвижение на лыжах 4500м. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Развитие координации.	
57	4.9	Передвижение на лыжах 4500м. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Развитие координации.	
58	4.10	Прохождение дистанции 4500м. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Развитие координации. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	
59	4.11	Прохождение дистанции 4500м. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Развитие координации.	
60	4.12	Прохождение дистанции 4500м. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Развитие координации.	
61	4.13	Прохождение дистанции <b>4500м.</b> четырехшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие быстроты.	
62	4.14	Прохождение дистанции 4500м четырехшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие быстроты.	
63	4.15	Прохождение дистанции 4500м ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом. Развитие координационных движений.	
64	4.16	Прохождение дистанции 4500м ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом. Развитие координационных движений.	
65	4.17	Прохождение дистанции 4500м ранее разученным способом. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом. Развитие координационных движений.	
66	4.18	Передвижение по среднепересеченной местности 4500м. на результат. Поворот и торможение « плугом». Преодоление контруклона.	

<b>I. Раздел Легкая атлетика – 3 ч</b>		
67	1.22	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7-9 беговых шагов.
68	1.23	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7-9 беговых шагов.
69	1.24	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7-9 беговых шагов.
<b>II. Раздел Спортивные игры (волейбол)- 9ч</b>		
70	2.10	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.
71	2.11	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колонах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.
72	2.12	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером . Игра по упрощенным правилам.
73	2.13	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.
74	2.14	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером . Игра по упрощенным правилам.
75	2.15	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колонах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером . Игра по упрощенным правилам.
76	2.16	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения Передача мяча во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером . Игра по упрощенным правилам.



77	2.17	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения Передача мяча во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером . Игра по упрощенным правилам.	
78	2.18	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения Передача мяча во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером . Игра по упрощенным правилам.	
<b>II. Раздел Спортивные игры (волейбол)-3 ч.</b>			
79	2.19	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивные игры. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача , прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	
80	2.20	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача , прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	
81	2.21	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача , прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	
<b>I. Раздел Легкая атлетика -21ч.</b>			
82	1.25	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетике. Бег (15 мин.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	
83	1.26	Бег (17мин.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	
84	1.27	Бег (17мин.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	
85	1.28	Бег (18мин.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	
86	1.29	Бег (18мин.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	
87	1.30	Бег (19мин.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие	

		выносливости.	
88	1.31	Бег (19мин.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	
89	1.32	Бег (20мин.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	
90	1.33	Бег( 3км.) Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
91	1.34	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	
92	1.35	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	
93	1.36	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	
94	1.37	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Финиширование. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	
95	1.38	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Финиширование. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	
96	1.39	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Развитие спортивно силовых качеств.	
97	1.40	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча 150 гр.на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие спортивно-силовых качеств.	
98	1.41	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча 150 гр.на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие спортивно-силовых качеств.	
99	1.42	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание мяча 150гр с 5-6 шагов с разбега на дальность. Развитие спортивно-силовых качеств.	
100	1.43	Низкий старт до 30-40м. Бег по дистанции 60м, финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
101	1.44	Учетный бег 1500м (д). 2000м (м).Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие скоростных качеств.	
102	1.45	Итоговый урок. Итоги учебного года. Задание на лето.	