

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физической культуре для учащихся 8А,8В класса составлена на основе ООП ООО МБОУ «СОШ №13» и авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования.

Рабочие программы: Лях, В. И. Физическая культура. 5-9 классы /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012.

Предметная линия учебников: Лях, В. И. Физическая культура. 5-9 классы : учеб.для общеобразовательных учреждений /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012, рассчитанной на 102 часа в год(3 часа в неделю).

Основная цель курса: формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи курса:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества,

осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования:
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования по физической культуре;
- Письмо Минобрнауки РФ от 19.11. 2010 г. № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях»

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Кроссовая подготовка». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 8 классе выделяется 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) по программе
		Класс
		8
1	Базовая часть	68
1.1	Основы знаний	В процессе занятий
1.2	Спортивные игры	22
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16
1.4	Легкоатлетические упражнения	19
1.5	Лыжная подготовка	11
2	Вариативная часть	34
2.1	Легкоатлетические упражнения	5
2.2	Спортивные игры	11

2.3	Гимнастика с элементами акробатики	8
2.4	Лыжная подготовка	5
	Итого уроков	102

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающегося будут сформированы:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок;
- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные

Обучающийся научится:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в

рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

Обучающийся получит возможность научиться:

- осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Познавательные

Обучающийся научится:

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

Обучающийся получит возможность научиться:

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осмысливать процессы и явления действительности (природных, социальных, культурных) в соответствии с содержанием предмета

Коммуникативные

Обучающийся научится:

- навыки смыслового чтения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачами коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

Обучающийся получит возможность научиться:

признавать возможность существования различных точек зрения на оценку событий

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся научится:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения
- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации
- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития юношечки, объективно оценивать их
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона - выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега - выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом

индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на гимнастическую скамейку; Вольные упражнения (*девочки*): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте).

Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

В подготовительную медицинскую группу включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышение требования к организму.

Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого учителя физической культуры могут использовать секции общей физической подготовки, организуемые во внеучебное время, и другие формы занятий.

В случаях обострения хронического заболевания учитель ограничивает физические нагрузки, учитывая при этом характер течения, частоту, тяжесть и причины обострений. Для учащихся с выраженными проявлениями болезни следует применять лечебную физическую культуру.

При некоторых заболеваниях противопоказаны занятия в неблагоприятных метеорологических условиях. Так, при заболеваниях верхних дыхательных путей, ревматизме, циститах (воспаление мочевого пузыря) необходимо избегать резких колебаний температуры воздуха и переохлаждения. Вместе с тем следует правильно, методически закаливать детей и подростков для повышения уровня естественного иммунитета (невосприимчивости организма к болезням) и активизации приспособительных механизмов к меняющимся условиям окружающей среды.

Перевод из специальной в подготовительную группу, а затем в новую должен производиться совместно врачом и учителем при условии положительных результатов, полученных во время занятий в предыдущей группе.

Примерные показания для назначения медицинской группы при некоторых отклонениях в состоянии здоровья у детей и подростков представлены в таблице.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ СОШ №13

-----И.И.Сухова

Приказ от «29» августа 2020г.

№

№ урока	Наименования разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
Лёгкая атлетика (17 часов)				
1.	ИОТ- 078 Техника безопасности на уроках л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника.		
2.	Обучение техники спринтерского бега и эстафетного бега	Низкий старт (до 30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
3.	Совершенствование техники спринтерского бега, эстафетного бега	Низкий старт (до 30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
4.	Совершенствование техники спринтерского	Низкий старт (до 30-40м). Бег по дистанции (70-80м).		

	бега, эстафетного бега	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
5.	Учёт техники спринтерского бега, эстафетный бег	Бег (60м)на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.		
6.	Тестирование техники прыжка в длину с места	Тестирование техники прыжка в длину с места РДК: скоростно-силовые качества		
7.	Обучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги», «прогнувшись».	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		
8.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги», «прогнувшись».	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
9.	Учёт техники прыжка в длину способом «согнув ноги», «прогнувшись».	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Тестирование прыжа в длину с 11-13 беговых шагов.		
10.	Обучение техники метания малого мяча на дальность,совершенствован ие техники челночного бега	Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3*10м.Развитие скоростно-силовых качеств		
11.	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность,совершенствован ие техники челночного бега	Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3*10м.Развитие скоростно-		

		силовых качеств		
12.	Учёт техники метания малого мяча на дальность	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств		
13.	Бег на средние дистанции. Тестирование техники челночного бега 3*10м.	Бег (1500м-д, 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Перестрелка». Развитие выносливости.		
14.	Бег на средние дистанции. Тестирование техники бега 1000м.	Бег (1500м-д, 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Перестрелка». Развитие выносливости.		
15.	Бег на средние дистанции. Тестирование техники бега 2000м.	Бег (1500м-д, 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Перестрелка». Развитие выносливости.		
Баскетбол (9 уроков)				
16.	ИОТ-Техника безопасности при занятиях баскетболом. Стойки, повороты, остановки в баскетболе.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение приставными шагами в сторону, вперед, назад; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей.		
17.	Закрепление техники ведения баскетбольного мяча	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча в различных стойках на месте и в движении. Развитие координационных		

		способностей.		
18.	Закрепление техники ведения баскетбольного мяча с пассивным сопротивлением.	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и с изменением направления.		
19.	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча с пассивным сопротивлением.	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча с изменением высоты отскока, направления, скорости, с пассивным сопротивлением. Развитие координационных способностей.		
20.	Совершенствование техники передачи мяча от груди в движении	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ с мячом в парах. Челночные эстафеты с ведением мяча. Передача мяча от груди в движении приставным шагом в парах. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
21.	Совершенствование техники передачи мяча от груди в движении	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача от груди в движении по прямой в парах. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
22.	Совершенствование техники передачи мяча с	Сочетание приемов передвижений и остановок.		

	отскоком в движении.	Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости. Передачи мяча с отскоком в движении приставным шагом в парах. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
23.	Совершенствование техники передачи мяча с отскоком в движении Учебная игра	Сочетание приемов передвижений и остановок с ведением. Передачи мяча с отскоком в движении по прямой в парах. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
24.	Обучение техники броска мяча одной рукой от плеча. Учебная игра	ОРУ в беге, на месте с мячом. В парах броски и ловля набивного мяча (1 кг). Бросок мяча одной рукой от плеча в парах. Передачи мяча на месте с отскоком и без. Игровые задания 2х2; 3х3. Развитие координационных способностей.		
25.	Совершенствование техники передачи мяча с отскоком в движении Учебная игра	Сочетание приемов передвижений и остановок с ведением. Передачи мяча с отскоком в движении по прямой в парах. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
26.	Совершенствование техники передачи мяча с отскоком в движении Учебная игра	Сочетание приемов передвижений и остановок с ведением. Передачи мяча с отскоком в движении по прямой в парах. Личная защита. Учебная игра. Развитие		

		координационных способностей.		
27	Обучение техники броска мяча одной рукой от плеча. Учебная игра	ОРУ в беге, на месте с мячом. В парах броски и ловля набивного мяча (1 кг). Бросок мяча одной рукой от плеча в парах. Передачи мяча на месте с отскоком и без. Игровые задания 2х2; 3х3. Развитие координационных способностей.		
Гимнастика (21 час)				
28.	ИОТ- 079 Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Олимпийские принципы, правила, символика.		
29.	Совершенствование техники строевых упражнений.	ОРУ в движении. Прыжковые упражнения через гимнастическую скамейку. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Упражнения на гимнастической стенке.		
30.	Совершенствование техники строевых упражнений.	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ на месте. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Упражнения на рейке гимнастической скамейки. Развитие координационных способностей.		
31.	Закрепление техники выполнения ОРУ для развития двигательных	Выполнение строевых упражнений. ОРУ в ходьбе. Координация работы рук и ног		

	качеств.	при выполнении ОРУ. Прыжковые упражнения со скакалкой. Упражнения на рейке гимнастической скамейки. Развитие координационных способностей.		
32.	Обучение техники выполнения висов и упоров	ОРУ на месте. Беговые и прыжковые упражнения. Вис согнувшись и вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д), подтягивание. Упражнения в упоре лежа. Развитие силовых способностей.		
33.	Совершенствование техники выполнения ОРУ для развития двигательных качеств.	Беговые упражнения. ОРУ в парах для развития гибкости. Упражнения на гимнастической стенке. прыжковые упражнения со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей.		
34.	Совершенствование техники выполнения висов и упоров	ОРУ на осанку. Подтягивание из виса (М), из виса лежа (Д) на результат. Упражнения в упоре сидя и стоя на коленях. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.		
35.	Обучение техники выполнения опорных прыжков(на стопку гимнастических матов)	Выполнение изученных строевых команд. ОРУ в ходьбе. Прыжковые упражнения. Разучивание опорного прыжка: согнув ноги (Ю); боком с поворотом 90*. Развитие скоростно-силовых способностей.		
36.	Совершенствование техники выполнения	Разминка, ОРУ на месте. СБПУ. Техника выполнения		

	опорных прыжков	прыжков: об основных положениях и движениях рук, ног при разбеге и отталкивания. РДК : сила		
37.	Совершенствование техники выполнения опорных прыжков	ОРУ в беге. Прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение опорного прыжка. Выполнение разученных висов и упоров. Развитие скоростно-силовых и силовых способностей.		
38.	Круговая тренировка.	Работа по станциям(15с) 1. Упражнения со скакалкой 2. Упражнения на пресс 3. Упражнения на гибкость 4. Упражнения на координацию 5. Упражнения на ловкость с мячом		
39.	Обучение техники выполнения акробатических упражнений	ОРУ в движении. СУ для развития гибкости. Выполнение кувырка вперед и назад. Длинный кувырок (Ю); «мост» и поворот в упор на одном колене (Д). Развитие гибкости и координационных способностей.		
40.	Закреплениетехники выполнения акробатических упражнений	ОРУ с предметом. СУ для развития гибкости. Выполнение кувырка вперед и назад. Длинный кувырок (Ю); «мост» и поворот в упор на одном колене (Д). Развитие гибкости и координационных способностей.		
41.	Обучение техники выполнения акробатических упражнений	Специальные беговые упражнения. ОРУ в парах. Кувырок назад в стойку «ноги врозь»; «мост» и поворот в упор на одном колене (Д);		

		стойка на голове, длинный кувырок вперёд (ю). Упражнения на пресс. Развитие гибкости и координационных способностей.		
42.	Обучение техники выполнения акробатических упражнений	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Кувырок назад в стойку «ноги врозь», стойка на голове и руках (Ю); кувырки вперед и назад, «мост», стойка на лопатках с выходом в полушпагат (Д). Развитие координационных способностей.		
43.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ без предмета. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Большая гимнастическая полоса препятствий. Развитие гибкости и координационных способностей.		
44.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	ОРУ в движении. СУ для развития гибкости. Выполнение акробатической комбинации из 5 – 6 элементов. Развитие координационных способностей.		
45	Круговая тренировка.	Работа по станциям(15с) 6. Упражнения со скакалкой 7. Упражнения на пресс 8. Упражнения на гибкость 9. Упражнения на координацию 10. Упражнения на ловкость с мячом		
46.	Упражнения в равновесии	Беговые и прыжковые		

		упражнения. ОРУ на месте. Выполнение комбинации из шагов, выпадов, поворотов и равновесий; встречных переходов (Ю). Развитие чувства равновесия. Большая гимнастическая полоса препятствий.		
47.	Техника выполнения силовых упражнений	Специальные беговые упражнения. ОРУ в ходьбе. Выполнение упражнений на гимнастической стенке.. Выполнение акробатических элементов. Развитие силовых качеств.		
48.	Техника выполнения силовых упражнений	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в ходьбе. Упражнения для мышц пресса. Большая гимнастическая полоса препятствий. Развитие силы и ловкости.		
Лыжная подготовка (16часов)				
49.	ИОТ-Инструктаж по охране труда	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила движения по лыжне.		
50.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	Правильность работы рук и ног. Прохождение дистанции 1,5 км.		
51.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	Правильность выполнения скольжения. Прохождение дистанции 2 км. «Эстафета с передачей палок».		
52.	Учёт техники попеременного двухшажного хода. Дистанция 1 км. Повороты переступанием.	Техника попеременного двухшажного хода на оценку. Координация движения. Игра «Остановка рывком».		

53.	Обучение техники одновременного одношажного хода	Техника одновременного одношажного хода. Работа ног. Эстафеты.		
54.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода	Техника одновременного одношажного хода. Работа ног и рук. Прохождение дистанции 1,5-2 км.		
55.	Учёт техники одновременного одношажного хода. Дистанция 1 км.	Техника одновременного одношажного хода. Согласованность работы рук и ног.		
56.	Обучение техники одновременного двухшажного хода. Спуски и торможения.	Обучение одновременного двухшажного хода (правильность выполнения работы рук и ног). Прохождение дистанции 2 км.		
57.	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Спуски и торможения.	Техника одновременного двухшажного хода (согласованность работы рук и ног). Прохождение дистанции 3 км		
58.	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км		
59.	Учёт техники одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км.	Техника одновременного двухшажного хода на оценку		
60	Обучение техники конькового хода. Совершенствование техники одновременных ходов. Спуски и торможения.	Техника конькового хода. Работа рук и ног. Координация движений. Прохождение дистанции (попеременным ходом) 2 км.		
61.	Совершенствование техники конькового хода.	Подводящие упражнения на отрезках 20 - 30 м. Имитация		

	Совершенствование техники попеременных ходов. Спуски и торможения.	движений рук и ног при выполнении конькового хода. Выполнение конькового хода на отрезках 100 – 150 м. Прохождение дистанции 2 км.		
62.	Совершенствование техники конькового хода. Учёт техники конькового хода. Дистанция 1 км.	Техника конькового хода. Правильное отталкивание. Координация движений. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 2 км с использованием ранее изученных ходов.		
63.	Совершенствование техники конькового хода. Совершенствование техники попеременных ходов.	Закрепление техники конькового хода. Скольжение. Координация движений. Подвижные игры и эстафеты на лыжах с использованием ранее изученных ходов.		
64.	Дистанция 2 км. на результат.	Прохождение дистанции 2 км на результат изученными ходами.		
Футбол (14 часов)				
65.	ИОТ-Инструктаж по охране труда	Техника безопасности на уроках по футболу.		
66.	Удары по мячу и остановки	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений игрока. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема удар по подвижному мячу внешней		

		частью подъема;		
67.	Удары по мячу и остановки	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений игрока. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема удар по подвижному мячу внешней частью подъема; удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком; остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы. Развитие координации.		
68.	Удары по мячу и остановки	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты). Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема удар по подвижному мячу внешней частью подъема; удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком; остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы. Развитие силовых качеств.		
69.	Удары по мячу и остановки	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты). Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема удар по подвижному мячу внешней частью подъема; удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком; остановка мяча внутренней и внешней		

		стороной стопы. Учебная игра.		
70.	Ведение мяча внешней и внутренней стороны стопы с пассивным сопротивлением противника	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты). Ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Развитие скоростно-силовых качеств.		
71.	Ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы, отбор мяча перехватом	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты). Ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой; ведение с пассивным сопротивлением защитника, отбор мяча перехватом. Двусторонняя учебная игра.		
72.	Ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы, отбор мяча перехватом	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты). Ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой; ведение с пассивным сопротивлением защитника, отбор мяча перехватом. Двусторонняя учебная игра.		

73.	Игра вратаря: ловля катящегося и летящего мяча навстречу	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты). Ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы, отбор мяча Игра вратаря: ловля катящегося мяча и ловля летящего мяча на встречу. Двусторонняя учебная игра.		
74.	Игра вратаря: ловля катящегося и летящего мяча навстречу	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты). Ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы, отбор мяча Игра вратаря: ловля катящегося мяча и ловля летящего мяча на встречу. Двусторонняя учебная игра.		
75.	Игра вратаря: ловля катящегося и летящего мяча навстречу	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты). Ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы, отбор мяча Игра вратаря: ловля катящегося мяча и ловля летящего мяча на встречу. Двусторонняя учебная игра. Уметь :играть в футбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре		
76.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; тактика свободного нападения.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты). Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение, тактика свободного нападения. Развитие гибкости.		

		Двусторонняя учебная игра.		
77.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; тактика свободного нападения.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты). Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение, тактика свободного нападения. Развитие гибкости. Двусторонняя учебная игра.		
78.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; тактика свободного нападения.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты). Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение, тактика свободного нападения. Развитие гибкости. Двусторонняя учебная игра.		
Волейбол (10 часов)				
79.	ИОТ- 081 Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения в волейболе.	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Подводящие упражнения к передаче двумя руками сверху на месте. П/и «Перестрелка» с элементами волейбола.		
80.	Совершенствование техники передачи мяча сверху	Стойка игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача сверху над собой во встречных колоннах. П/и «Перестрелка» с элементами волейбола.		
81.	Совершенствование техники передачи мяча сверху	Стойка игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача сверху через сетку		

		в парах и над собой во встречных колоннах. Правила игры в волейбол. Учебная игра.		
82.	Совершенствование техники приема снизу двумя руками	Перемещение в стойке. Прием снизу в парах через сетку. Передачи сверху во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Правила перехода. Учебная игра.		
83.	Совершенствование техники приема снизу двумя руками	Перемещение в стойке. Передача сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Упражнения с мячом в парах. П/и «Перестрелка» с элементами волейбола.		
84.	Совершенствование техники верхней прямой подачи	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в тройках. Выполнение верхней прямой подачи. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Учебная игра по упрощенным правилам.		
85.	Совершенствование техники верхней прямой подачи	Передача мяча сверху во встречных колоннах над собой. Прием мяча снизу над собой и на сетку. Выполнение верхней прямой подачи с 3-6 м. Учебная игра по упрощенным правилам.		
86.	Обучение техники нападающего удара	Передача сверху двумя руками после передачи. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прием мяча снизу над собой и на сетку. П/и «Перестрелка» с элементами волейбола.		
87.	Закрепление техники	Передача сверху двумя		

	нападающего удара	руками после передачи. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прием мяча снизу над собой и на сетку. П/и «Перестрелка» с элементами волейбола.		
88.	Совершенствование техники нападающего удара	Передача сверху двумя руками после передачи. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прием мяча снизу над собой и на сетку. П/и «Перестрелка» с элементами волейбола.		
Лёгкая атлетика (14 часов)				
89.	ИОТ-Инструктаж по охранетруда.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике.		
90.	Учёт техники техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Тест подъем туловища.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Челночный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
91.	Обучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег. Правила соревнований по прыжкам в высоту. Упражнение на пресс.		
92.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. ОРУ. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Упражнение на пресс.		

93.	Обучение техники спринтерского бега и эстафетного бега	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (до 30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Развитие скоростных качеств.		
94.	Совершенствование техники спринтерского бега и эстафетного бега	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (до 30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств.		
95.	Учет техники бега, бег 30м на результат. Совершенствование техники челночного бега 3*10м.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Низкий старт (до 30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Бег 30м на результат. Челночный бег 3*10м		
96.	Совершенствование техники челночного бега 3*10м.(на результат)	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3*10м.(на результат). Эстафетный бег . Развитие скоростных качеств.		
97.	Учёт техники спринтерского бега.	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.		
98.	Совершенствование техники бега на средние дистанции	Бег в равномерном темпе (15мин).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «перестрелка» Развитие выносливости.		
	Совершенствование	Бег в равномерном темпе		

99.	техники бега на средние дистанции	(17мин).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости.		
100.	Обучение техники метания малого мяча. Учёт бега на 1 км	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Учёт бега на 1 км		
101.	Совершенствование техники метания малого мяча.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.		
102.	Учёт техники метания малого мяча. Подведение итогов года.	Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		

Возможна корректировка фактического планирования уроков в связи с погодными условиями.

Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения

Методические пособия для учащихся:

- В.И. Лях, Физическая культура 7-8 класс Просвещение 2015 г.

Учебно-методические пособия для учителя

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов дпнВ.И.Лях Москва « просвещение » 2015г;

- В.И. Лях, Физическая культура Методические рекомендации 5-9 классы

- Меры безопасности на уроках физической культуры. В. Ю. Давыдов
- В.И. Лях, Физическая культура Тестовый контроль. 7-8классы
- Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика.
- Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол.

Учебно-практическое оборудование	Количество
Стенка гимнастическая	11
Коврик гимнастический	15
Гантели	4
Скамейка гимнастическая	4
Маты гимнастические	8
Мяч набивной (3,5кг)	5
Мяч малый(теннисный)	30
Скакалка гимнастическая	30
Палка гимнастическая	30
Обруч гимнастический	6
Секундомер	1
Рулетка измерительная	1
Номера нагрудные	20
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
Мячи баскетбольные	15
Жилетки игровые	10
Сетка волейбольная	1
Мячи волейбольные	20
Мячи футбольные	10

Спортивные залы (кабинеты)	
Спортивный зал игровой	1
Кабинет учителя	1
Подсобное помещение для хранения инвентаря	2
Пришкольная площадка	
Легкоатлетическая дорожка	2
Сектор для прыжков в длину	1
Баскетбольная площадка	1

«Согласовано»

Зам директора по УВР
 _____М.А.Груздев