**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«Физическая культура» ДЛЯ 8го- КЛАССА**

Класс 8

Уровень обучения (базовый )

УМК –«Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов»- В.И. Лях, А.А. Зданевич..-Москва «Просвещение» 2010. .

УЧИТЕЛЬ:Мукатаева Айгуль Сабиржановна

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре составлена на основе государственного стандарта основного общего образования, комплексной программы физического воспитания В.И. Ляха, А.А. Зданевич для 1-11 классов 2011г. Программа конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение, определяет требования к уровню подготовки выпускников.

Изучение физической культуры в 8 классе происходит в объёме 3 часов в неделю, 102 часа в год.

Нормативно-правовая основа рабочей программы по Физической культуре:

* Приказ Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
* Федеральный базисный учебный план для среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобразования РФ № 1312 от 09.03. 2004;
* Приказ Минобрнауки России от 3 июня 2008г №164 «О внесение изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом министерства образования РФ от 5 марта 2004г №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»**.**
* 4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от «30» августа 2010 г. № 889 «ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г.№ 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
* Учебного плана общеобразовательного учреждения на 2015-2016 учебный год.
* Письма Министерства образования Российской Федерации от 08.10.2010г. № ИК 1494/19 «О введении 3 дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации»,согласно регионального базисного учебного плана, утвержденного Министерством Образования Оренбургской области( Приказ от13.08.2014г приказ №01-21/1063, от 06.08.2015г №01-21/1742.

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

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

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ учащихся**

***В результате изучения физической культуры ученик должен:***

**знать/понимать**

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

**уметь**

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

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

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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физическиеспособности | Контрольное упраж-нение (тест) | Возраст,лет | Уровень |
| Мальчики | Девочки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 1112131415 | 6,3 и выше6,05,95,85,5 | 6,1-5,55,8-5,45,6-5,25,5-5,15,3-4,9 | 5,0 и ниже4,94,84,74,5 | 6,4 и выше6,36,26,16,0 | 6,3-5,76,2-5,56,0-5,45,9-5,45,8-5,3 | 5,1 и ниже5,05,04,94,9 |
| 2 | Координа-ционные | Челночный бег3X10 м, с | 1112131415 | 9,7 и выше9,39,39,08,6 | 9,3-8,89,0-8,69,0-8,68,7-8,38,4-8,0 | 8,5 и ниже8,38,38,07,7 | 10,1 и выше10,010,09,99,7 | 9,7-9,39,6-9,19,5-9,09,4-9,09,3-8,8 | 8,9 и ниже8,88,78,68,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину сместа, см | 1112131415 | 140 и ниже145150160175 | 160-180165-180170-190180-195190-205 | 195 и выше200205210220 | 130 и ниже135140145155 | 150-175155-175160-180160-180165-185 | 185 и выше190200200205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 1112131415 | 900 и менее950100010501100 | 1000-11001100-12001150-12501200-13001250-1350 | 1300 и выше1350140014501500 | 700 и ниже750800850900 | 850-1000900-1050950-11001000-11501050-1200 | 1 100 и выше1150120012501300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед изположения сидя,см | 1112131415 | 2 и ниже2234 | 6-86-85-77-98-10 | 10 и выше1091112 | 4 и ниже5677 | 8-109-1110-1212-1412-14 | 15 и выше16182020 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: навысокой перекладине из виса(мальчики), кол-во раз; нанизкойперекладине извиса лежа (девочки),кол-во раз | 11121314151112131415 | 11123 | 4-54-65-66-77-8 | 6 и выше78910 | 4 и ниже4555 | 10-1411-1512-1513-1512-13 | 19 и выше20 |

 **Приложение 1**

**Оценочный материал**

**1.Знания.**

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3»  | Оценка «2» |
| За ответ, в котором учащиеся учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логически его излагает, используя в деятельности.  | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. | За ответ , в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | За непонимание и незнание материала программы. |

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

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

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

**3.Уровень физической подготовленности учащихся.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Исходный показатель соответствует высокому уровнюподготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовленности и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащиеся не выполняютГосударственный стандарт, неттемпа роста показателейфизической подготовленности. |

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

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

**Уровень физической подготовленности учащихся 8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физическиеспособности | Контрольноеупражнение | Класс | Уровень |
| Юноши | Девушки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1. | Скоростные | Бег 30м.с | 8 | 5.8 | 5.5-5.1 | 4.7 | 6.1 | 5.9-5.4 | 4.9 |
| 2. | Коорди-национные | Челночный бег 3х10м.с. | 8 | 9.0 | 8.7-8.3 | 8.0 | 9.9 | 9.4-9.0 | 8.6 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прижки в длину с места, см. | 8 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег м. | 8 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см. | 8 | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6. | Силовые | Подтягивание: из виса, кол-во раз (юноши), из виса лёжа, кол-во раз (девушки). | 8 | 2 | 6-7 | 9 | 5 | 13-15 | 17 |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Разделы** | Основное содержание | Результаты обучения | **Кол-во часов** |
| 1. | Основы физической культуры и здорового образа жизни. |  Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.*Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.* Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу;*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия ив игровой и соревновательной деятельности.* | **Знать:**• роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек;\* основы истории Олимпийских игр, развития физической культуры в России;• 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;• 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, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.**Уметь:**• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать ихв 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 инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
 | 6Изучается в ходе урока. |
| 2. |  Физкультурно-оздоровительная деятельность. | Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. | **знать/понимать:*** Профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, телосложения, массы тела;
* Основные понятия физических качеств;
* Как определить нагрузку и самочувствие во время занятий;
* Знать современные оздоровительные системы физического воспитания;
* Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

**Уметь:** * уметь применять комплексы и упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата, при формировании телосложении и при избыточной массе тела.
* Выполнять физические упражнения и комплексы для развития физических качеств;
* Уметь определять нагрузку и самочувствие по внешним признакам утомления.
* Применять оздоровительные системы физического воспитания;
* Уметь выполнять приемы закаливания организма и простейшие приемы самомассажа, ведение дневника самонаблюдения.
 | 7Изучается в ходе урока. |
| 3 | Спортивно-оздоровительная деятельность: |  |  | 102 |
| 3.1. | Гимнастика с основами акробатики | **Строевые упражнения**— переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении. Повороты в движении направо, налево. **Гимнастика с основами акробатики:**акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).**Акробатическаякомбинация (юноши)**И.п. – о.с. Стойка на голове и руках прогнувшись (держать). Упор присев. Длинный кувырок вперед в упор присев. Кувырок назад в упор стоя ноги. О.с.**Акробатическая комбинация (девушки).**И.п. – о.с. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Упор присев. Кувырок вперед в упор присев.. Кувырок вперед в положение лёжа на спине. «Мост» и поворот в упор присев.. кувырок назад, о.с. **Упражнения на перекладине (юноши):** Из виса стоя толчком двумя переворот в упор. Перемах правой (левой), упор верхом. Спад в вис на правой (левой). Махом левой (правой) подъём в упор верхом. Перемахом левой (правой) соскок с поворотом на 90 градусов.**Упражнение на гимнастическом бревне (девушки).**И.п. – о.с. 5 шагов бегом на носках с правой, руки в стороны, в стойку на правой, левую назад на носок. Приставляя левую, присед, руки дугами вниз. Поворот налево кругом на носках в стойку на левой. Шаг польки с левой. Махом правой вперед, руки дугами вниз-вперед, равновесие на правой. Шаг левой вперед, прыжок на левой, руки в стороны. Опустится на правое колено. Толчком соскок прогнувшись в стойку боком к бревну.**Упражнения на брусьях (юноши).**Из упора на руках махом одной и толчком другой упор согнувшись, подъём разгибом в сед ноги врозь. Перемах внутрь. Махом назад соскок.**Упражнение на брусьях (девушки).** Из виса стоя лицом к нижней жерди снаружи переворот в упор на нижней жерди. Перемах правой до седа на правом бедре, правая рука за верхнюю жердь. Угол (держать), левая рука за нижнюю жердь. Встать на нижней жерди лицом к верхней жерди. Медленный переворот вперед и опускание в вис, соскок.**Опорные прыжки**(юноши); прыжок согнув ноги гимнастический «козел» в длину высота 115см.**Опорные прыжки**(девушки) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. (конь в ширину, высота 110см)* Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.
* Упражнения на развитие координационных способностей: ОРУ без предмета, с предметами (обруч, скакалка, булава, мяч), с гимнастической палкой, на гимнастической стенке,
* Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату и шесту, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
* Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, прыжки с продвижением вперед, назад в сторону, броски набивного мяча.
* Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, с партнером.
 | **знать/понимать:*** Технику выполнения акробатических упражнений и комбинаций: кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты;
* Технику выполнения опорного прыжка.
* Технику упражнений для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости.
* Технику выполнения строевых упражнений, танцевальных и упражнений ритмической гимнастики.

**Уметь:*** Выполнять акробатические комбинации (девочки и мальчики);
* Выполнять упражнение на перекладине, брусьях (мальчики);
* Выполнять упражнение на брусьях, бревне (девочки);
* Выполнять опорные прыжки (девочки и мальчики);
* Выполнять ОРУ для развитиякоординационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости;
* Выполнятьупражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.
 | 15 |
| 3.2. | Легкая атлетика | Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад.Низкий старт: стартовый разгон, бег по дистанции, финишированиеБег на короткие дистанции 60 – 100м. Бег по повороту. Длинные дистанции девушки - 1500м., юноши – 2000м Кроссовый бег: юноши – 4км; девушки – 3 км.Техника прыжка в высоту способом «Перешагивание» с 7-9 шагов разбега и на результат. Техника прыжка в длину способом «Согнув ноги» с 11-13 шагов разбега и на результат. Техника эстафетного бега передача эстафеты. Метание малого мяча весом 150г. на технику и результат.Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений.Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления.Упражнения для развития выносливости: кросс до 15 мин., бег на местности, минутный бег, круговая тренировка.**Полоса препятствий:** старт лежа, бег 20м., преодоление рва шириной 2м, бег 20м, преодоление двух препятствий высотой 40см, преодоление забора высотой 2м (состоящего из 3 жердей), бег 30м, ***Программный материал по лёгкой атлетике. 17ч***В 8 классе на занятиях учащиеся основное внимание уделяют разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств.* **Теоретическая подготовка**

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

**Общая физическая подготовка (ОФП).** Включает комплексы ОРУ, упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук , туловища и ног направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. ОФП включает упражнения на снарядах, с отягощениями, различные виды прыжковых упражнений, метаний (набивных мячей, ядер, камней), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.**Специальная физическая подготовка (СФП).** Включает бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторно-переменный и интервальный бег, бег и ходьба в гору). Прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по структуре к бегу и ходьбе.Комплекс упражнений:-бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге; - бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стоп и небольшим продвижением вперёд;- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;- бег с захлёстыванием голени назад; бег на прямых ногах;- перекат с пятки на носок с выпрыгиванием;- прыжки с ноги на ногу; - скачки на одной ноге;- скоростно-силовые упражнения (прыжки через барьеры на обоих ногах, выпрыгивание вперёд-вверх; упражнения на гибкость.- специальные упражнения барьериста.Учащиеся в течение сезона должны принять участие не менее в 3-х соревнованиях | **знать/понимать:*** Специальные беговые упражнения, упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости;
* Технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега;
* Технику прыжка в высоту и длину;
* Технику метания мяча с разбега.
* Технику низкого старта.

**Уметь:*** Выполнять специальные беговые упражнения;
* Выполнять специальные упражнения бегуна на короткие, средние и длинные дистанции;
* Выполнять прыжок в высоту и длину;
* Выполнять метание мяча;
* Выполнять низкий старт.
* Выполнять полосу препятствий.
 | 27 |
| 3.3. | Лыжная подготовка; | Основные способы передвижения на лыжах: переход с попеременных ходов на одновременные;Попеременный двухшажный ход; Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)Коньковый ход. Техника выполнения спусков, подъемов, повороты – переступанием, «плугом», упором торможение «упором», боковым соскальзыванием. Выполнять судейство по лыжным гонкам.**Программный материал по лыжным гонкам 17ч*** **Теоретическая подготовка.**

Лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.* **Практическая подготовка.**
* **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).** Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**2.2 Специальная физическая подготовка (СФП).**Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.**2.3.Техническая подготовка.**Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным овладение техники скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Закрепление основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склона в высокой, средней и низкой стойке. Закрепление техники подъёмов «елочкой», «полуёлочкой», беговым шагом. Обучение основным элементам конькового хода. Обучение поворотов в движении.* **Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).Участие в течении сезона в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанции 1-2 км. | **знать/понимать:*** Технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
* Технику передвижения одновременного бесшажным ходом;
* Технику передвижения «Коньковый ходом»;
* Технику передвижения одновременным одношажным ходом (стартовый вариант);
* Техника перехода с попеременных ходов на одновременные;
* Технику выполнения спусков, подъемов, поворотов;
* Правила соревнований по лыжным гонкам.

**Уметь:*** Уметь выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
* Уметь выполнять передвижении на лыжах одновременного бесшажным ходом;
* Уметь выполнять передвижения на лыжах «Коньковый ходом»;
* Уметь выполнять передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом (стартовый вариант);
* Уметь выполнять на лыжах переход с попеременных ходов на одновременные;
* Уметь выполнять на лыжах спуски, подъемы, повороты.
* Уметь выполнять судейство по лыжным гонкам.
 | 18 |
| 3.4. | - Спортивные игры; |  |  |  |
| 3.4.1 | Баскетбол | Технические приемы и тактические действия в баскетболе.Ведение мяча.Передача мяча в движении.Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке.Персональная защита.Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон», взаимодействие трех игроков. Терминология, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.Двусторонняя игра. | **знать/понимать:*** Технические приемы и тактические действия в баскетболе.
* Технику выполнения ведения мяча;
* Технику выполнения бросков одной и двумя руками в прыжке;
* Технику позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях;
* Техника взаимодействие двух или трех игроков в нападении и защите через «заслон»;
* Терминологию, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.

**Уметь:*** Выполнять технические приемы и тактические действия в баскетболе.
* Владеть техникой ведения мяча;
* Владеть техникой выполнения бросков одной и двумя руками в прыжке;
* Владеть техникой позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях;
* Владеть техникой взаимодействия двух или трех игроков в нападении и защите через «заслон»;
* Владеть терминологий, жестами в баскетболе. Выполнять судейство по баскетболу.
 | 15 |
| 3.4.2 | Волейбол | Технические приемы и тактические действия в волейболе.Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками через волейбольную сетку.Передача мяча в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар. Игра в нападении через игрока передней линии в защите по системе «углом вперед». Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Терминология, жесты в волейболе. Правила соревнований по волейболу. | **знать/понимать:*** Технику выполнения приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку.
* Технические приемы и тактические действия в волейболе;
* Технику передачи мяча у сетки, и в прыжке через сетку;
* Техника прямого нападающего удара;
* Технику верхней прямой подачи, нижней прямой подачи;
* Правила соревнований по волейболу.

**Уметь:*** Выполнять технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку;
* Выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе;
* Владеть техникой передачи мяча у сетки, и в прыжке через сетку;
* Владеть техникой прямого нападающего удара;
* Владеть техникой верхней прямой подачи, нижней прямой подачи;
* Выполнять судейство по волейболу.
 | 18 |
| 3.4.3 | Футбол | Технические приемы и тактические действия в футболе.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; | **знать/понимать:*** Технические приемы и тактические действия в футболе;
* Технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;
* Технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
* Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
* Техника игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;
* Терминологию, жесты в футболе. Правила соревнований по футболу.

**Уметь:*** Выполнять технические приемы и тактические действия в футболе;
* Выполнять технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;
* Выполнять технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
* Выполнять технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
* Выполнять технику игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;
* Владеть терминологией, жестами в футболе. Правила соревнований по футболу.
 | 6 |

 **Приложение 2**

**Методический материал**

Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы

В.И. Лях, А.А Зданевич, Москва.; «Просвещение» 2007

Учебники – «Физическая культура», 5-7 классы, М.Я. Виленский, Москва.;

«Просвещение» 2007

«Физическая культура», 8-9 классы, В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва.;

«Просвещение» 2007

Методическое пособие для учителя: А.П.Матвеев, «Уроки физической культуры» 5-7

класс, «Методические рекомендации»; М; «Просвещение»2014

В.И.Лях «Тестовый контроль», 5-9 класс, М; «Просвещение» 2007

В.И.Ковалько «Поурочные разработки» по физкультуре, 5-9 класс, М; «Вако»2013.

М.Я.Виленский «Методические рекомендации», М; «Просвещение» 2013.

«Методические основы изучения баскетбола» 5-7 класс, 8-9 класс, ЧИПКРО 19

В.И.Лях, А.А.Зданевич «Методическое пособие» 8-9 класс, М; «Просвещение» 2007

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №пп | Дата Проведен. | Дата фактич. | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровнюподготовленностиобучающихся | Контроль двигательных действий | Д/з |
| 1 |  |  | Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ.ТБ на уроках физ-ры | 1 | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек | знать/понимать:Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. |  | Комплекс 1 |
| 2 |  |  | Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. | 1 | Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.  | знать/понимать:- Понятия основных физических качеств, физической нагрузки;- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.Уметь:- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностейорганизма;- оказывать первую медицинскую помощь при ухудшении состояния здоровья или травмах, обморожениях. - использовать соответствующие тесты для определения уровня физической подготовленности и физического развития. |  | Комплекс 1 |
| 3 |  |  | *Олимпийские игры .* | 1 | *Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.* | Знать основные события олимпийского движения,- достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх,- основные этапы развития физической культуры в России. |  | Комплекс 1 |
| Легкая атлетика - 15часов |
| 4 |  |  | Спринтерский бег. ТБ на уроках лёгкой атлетики. | 1 | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Низкий старт до 30 м, бег с ускорением от 70 до 80м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. | Знать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.Технику выполнения упражнений.Уметьосуществлять контроль за физическим развитием и физической подготовленностью; пробегать с максимальной скоростью 70 метров |  | Комплекс 1 |
| 5,6 |  |  | Стартовый разгон | 2 | Низкий старт до 30 м, бег с ускорением от 70 до 80м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки -до 15 мин. Эстафеты.  | Знать технику выполнения стартового разгонаУметьпробегать с максимальной скоростью 60 м |  | Комплекс 1 |
| 7,8 |  |  | Бег на короткие дистанции | 2 | Низкий старт до 30 м, бег с ускорением от 70 до 80м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Скоростной бег до 70м. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | Знать технику выполнения бега на короткие дистанцииУметьпробегать с максимальной скоростью 60м |  | Комплекс 1 |
| 9,10 |  |  | Бег 100 метров | 2 | Бег на результат 100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.  | Знать технику выполнения бега на 100 метровУметьпробегать с максимальной скоростью 100 метров | Бег 100 метров.Основная группаМальчики: 13–9,3; 10–9,6. Девочки: 10–9,8; 7–10,0 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | Комплекс 1 |
| 11 |  |  | Прыжок в длину  | 1 | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 11-13 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Знать технику выполнения прыжка в длину с разбегаУметьпрыгать в длину с разбега | Техника выполнения прыжка в длину с разбега | Комплекс 1 |
| 12,13 |  |  | Метание | 2 | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель(1x1 м)девушки с расстояния 12-14 м, юноши -до 16мМетание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4— 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояниеБросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверхЛовля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх | Знать технику выполнения метания теннисного мячаУметьпрыгать в длину с разбега, метать мяч  | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель | Комплекс 1 |
| 14 |  |  | Прыжок в высоту | 1 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Знать технику выполнения прыжка в высотуУметьпрыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега |  | Комплекс 1 |
| 15,16 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей | 2 | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей | Знать технику выполнения упражненийУметьвыполнять упражнения |  | Комплекс 1 |
| 17 |  |  | Бег на 2000м и 1500м | 1 | Бег в равномерном темпе. Бег 2000 мальчики и 1500м девочки. ОРУ. Развитие выносливости. Эстафеты, старты скоростью из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной | Знать технику выполнения бега на средние дистанцииУметьбегать на 1 500м и 2000м | Бег (вводный контроль) | Комплекс 1 |
| 18 |  |  | Кросс  | 1 | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировкаОРУ. | Знать технику выполнения упражнений.Уметьбегать в равномерном темпе до 15 минут |  | Комплекс 1 |
| Спортивные игры (баскетбол) – 15 часов |
| 19 |  |  | Стойки и передвижения игрока | 1 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) Правила ТБ при игре в баскетбол | ЗнатьТерминология игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, технику выполнения упражнений.Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс 3 |
| 20,21 |  |  | Ловля и передача мяча | 2 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) | Знать технику выполнений ловли и передачи мячаУметь выполнять ловлю и передачу мяча |  |  |
| 22 |  |  | Ведение мяча  | 1 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  | Знать технику выполнения ведения мяча Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс 3 |
| 23,24 |  |  | Ведение мяча в в различных стойках | 2 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Знать технику выполнения ведения мяча в низкой , средней, высокой стойке на местеУметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники ведения мяча на месте. | Комплекс 3 |
| 25 |  |  | Броски мяча | 1 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | Знать технику выполнения броска одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием.Уметьвыполнять броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. | Оценка техники стойки и передвижения игрока | Комплекс 3 |
| 26,27 |  |  | Броски одной и двумя руками мяча  | 2 | Ведение мяча с изменением скорости.Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Знать технику выполнения броска одной и двумя руками мячаУметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс 3 |
| 28 |  |  | Перехват мяча | 1 | Перехват мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | Знать технику выполнения перехвата мячаУметьвыполнять перехват мяча |  | Комплекс 3 |
| 29 |  |  | Ведение мяча с изменением скорости. | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Знать технику выполнения ведения мяча с изменением скорости.Уметьвыполнять ведения мяча с изменением скорости. |  | Комплекс 3 |
| 30,31 |  |  | Ведения мяча с изменением направления  | 2 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Знать технику выполнения ведения мяча с изменением направленияУметьвыполнять ведения мяча с изменением направления  | Оценка техники ведения мяча с изменением направления | Комплекс 3 |
| 32 |  |  | НападениеИТБ 3 | 1 | Тактика свободного нападения Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях ц2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзинуНападение быстрым прорывом (3:2)Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Знать технику выполнения нападенияУметьвыполнять нападение |  | Комплекс 3 |
| 33 |  |  | Игра по упрощённым правилам баскетбола ИТБ 3 | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра по упрощённым правилам -баскетбола. Развитие координационных качеств | Знать технику игры в баскетболУметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс 3 |
| Гимнастика с элементами акробатики — 15 часов |  |
| 34 |  |  | Строевые упражнения. ТБ на уроках гимнастики. | 1 | Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. ТБ на уроках гимнастики.Значение гимнастических упражненийдля развития координационных способностей; страховка и помощь вовремя занятий; обеспечение техникибезопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античныхОлимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру | Знать Значение гимнастических упражненийдля развития координационных способностей; страховка и помощь вовремя занятий; обеспечение техникибезопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру |  | Комплекс 2 |
| 35 |  |  | ОРУ без предметовИТБ 2 | 1 |  Сочетание различных положений рук, ног, туловища.Сочетание движений руками с ходьбой на месте и вдвижении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.Общеразвивающие упражнения в парах | Знать технику выполнения ОРУ без предметовУметьвыполнять ОРУ без предметов | Техника выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках | Комплекс 2 |
| 36 |  |  | ОРУ с предметами ИТБ 2 | 1 | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг), тренажерами,эспандерамиДевочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами | Знать технику выполнения ОРУ с предметамиУметьвыполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения |  | Комплекс 1 |
| 37 |  |  | Лазанье по канатуИТБ 2 | 1 | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Знать технику выполнения лазания по канатуУметьвыполнять лазание по канату |  | Комплекс 1 |
| 38 |  |  | ВисыИТБ 2 | 1 | Мальчики: из висана подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом внеДевочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой ввис прогнувшись сопорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок | Знать технику выполнения висовУметьвыполнять висы |  | Комплекс 2 |
| 39 |  |  | Подтягивание в висе.ИТБ 2 | 2 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе(М) и поднимание прямых ног в висе. (Д) подтягивание из виса лёжа. Развитие силовых способностей | Знать технику выполнения подтягивания в висеУметьвыполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения |  | Комплекс 2 |
| 40,41,42, |  |  | Опорный прыжокИТБ 2 | 3 | Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110— 115 см)Девочки: прыжокбоком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) | Знать технику выполнения опорного прыжкаУметьвыполнять опорный прыжок |  | Комплекс 2 |
| 43,44 |  |  | Акробатические упражненияИТБ 2 | 2 | Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове ирукахДевочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад | Знать технику выполнения акробатических упражнений Уметьвыполнять акробатические упражнения |  | Комплекс 2 |
| 45 |  |  | Развитие координационных способностейИТБ 2 | 1 | Общеразвивающие упражнения без предметов и спредметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | Знать технику выполнения упражнений.Уметьвыполнять упражнения |  | Комплекс 2 |
| 46 |  |  | Развитие силовых способностей и силовой выносливостиИТБ 2 | 1 | Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами | Знать технику выполнения упражненийУметьвыполнять упражнения |  | Комплекс 2 |
| 47 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностейИТБ 2 | 1 | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча | Знать технику выполнения упражненийУметьвыполнять упражнения |  | Комплекс 2 |
| 48 |  |  | Развитие гибкостиИТБ 2 | 1 | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами | Знать технику выполнения опорного прыжкаУметьвыполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Техника выполнения опорного прыжка | Комплекс 2 |
| Лыжная подготовка – 18 часов |  |
| 49 |  |  | Одновременный одношажный ходИТБ 4 | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | Знать Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.Уметьвыполнять одновременный одношажный шаг |  | Комплекс4 |
| 50,51 |  |  | Бесшажный ход.ИТБ 4 | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Знать технику выполнения бесшажного ходаУметьпередвигаться на лыжах | ТехникаОдновременногодвушажного хода | Комплекс4 |
| 52,53 |  |  | Коньковый ходИТБ 4 | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Коньковый ход. Прохождение дистанции 1,5 км. | Знать технику выполнения конькового ходаУметь выполнять попеременный конькового хода |  | Комплекс4 |
| 54,55 |  |  | Поворот на месте махомИТБ 4 | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 1 км. | Знать технику выполнения поворотов на место махомУметь выполнять повороты на место махом |  | Комплекс4 |
| 56 |  |  |  Преодоление бугров и впадин при спуске с горыИТБ 4 | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местность. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | Знать технику выполнения преодоление бугров и впадин при спуске с горыУметь выполнять преодоление бугров и впадин при спуске с горы | Техника конькового хода | Комплекс4 |
| 57,58 |  |  | Подъем скользящим шагомИТБ 4 | 2 | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. | Знать технику подъёма скользящим шагомУметьвыполнять подъем скользящим шагом |  | Комплекс4 |
| 59 |  |  | Торможение и поворот «плугом»ИТБ 4 | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Торможение и поворот «плугом»Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | Знать технику торможение и поворот «плугом»Уметьвыполнять торможение и поворот «плугом» |  | Комплекс4 |
| 60 |  |  | Прохождение дистанции 2 -2,5км.ИТБ 4 | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км. | Знать технику прохождения дистанции 2 -2,5кмУметьпроходить дистанцию 2 -2,5км | Техника торможение и поворот «плугом» | Комплекс4 |
| 61,62 |  |  | Спуски в средней стойкеИТБ 4 | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | Знать технику спуска в средней стойкеУметьвыполнять спуски в средней стойке |  | Комплекс4 |
| 63 |  |  | Прохождение дистанции 4,5 км.ИТБ 4 | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. | Знать технику прохождения дистанции 4,5 км.Уметьпроходить дистанции 4,5 км. |  | Комплекс4 |
| 64,65 |  |  | Лыжные гонки  1 — 2км.ИТБ 4 | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов.Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски. | Знать технику лыжных гонокУметьпроходить лыжные гонки | Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.Основная группа –на время.Подготовительная и спец.группа – без учета времени | Комплекс4 |
| 66,67 |  |  | Лыжная эстафета.ИТБ 4 | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров. | Знать технику лыжных гонокУметьпроходить лыжную эстафету |  | Комплекс4 |
| 68 |  |  | Соревнования ИТБ 4 | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. –мал.Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. | Знать технику выполнения лыжных упражненийУметьраспределять силы в ходе соревнований |  | Комплекс4 |
|  |
| 67 |  |  | Правила и организация волейбола. ТБ на уроках волейболаИТБ 3 | 1 | ТБ игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Знать Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданийУметь выполнять стойки и перемещения |  | Комплекс 3 |
| 68 |  |  | Стойка игрока. ИТБ 3 | 1 | Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Знать технику выполнения стойки игрокаУметь выполнять стойку игрока |  | Комплекс 3 |
| 69,70 |  |  | Перемещение в стойке. ИТБ 3 | 2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | Знать технику перемещения в стойкеУметь выполнять перемещения в стойке |  | Комплекс 3 |
| 71,72 |  |  | Передача двумя руками сверху на местеИТБ 3 | 2 | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку | Знать технику передачи мяча Уметь выполнять передачу мяча  |  | Комплекс 5 |
| 73,74 |  |  | Отбивание мячаИТБ 3 | 2 | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.Подвижные игры с элементами волейбола. | Знать технику отбивания мячаУметь выполнять отбивание мяча |  | Комплекс 5 |
| 75,76 |  |  | Приём мяча снизу двумя руками ИТБ 3 | 2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча над собой и через сетку. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | Знать технику приёма мяча снизу двумя рукамиУметь выполнять приём мяча снизу двумя руками  |  | Комплекс 5 |
| 77,78 |  |  | Приём мяча над собой.ИТБ 3 | 2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | Знать технику приёма мяча над собойУметь выполнять приём мяча над собой |  | Комплекс 5 |
| 79,80 |  |  | Приём подачиИТБ 3 | 2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём подачи Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | Знать технику приёма подачиУметь выполнять приём подачи |  | Комплекс 5 |
| 81,82 |  |  |  Нижняя прямая подача ИТБ 3 | 2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и над сеткой и на сетку. Нижняя прямая подача с расстояния через сетку. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | Знать технику нижней прямой подачиУметь выполнять нижнюю прямую подачу |  | Комплекс 5 |
| 83 |  |  |  Прямой нападающий удар ИТБ 3 | 1 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и над сеткой. Нижняя прямая подача с 3-6м. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Тактика свободного нападения Позиционное нападение с изменением позиций. Игра в мини- волейбол. | Знать технику прямого нападающего удараУметьвыполнять прямой нападающий удар |  | Комплекс 5 |
| 84 |  |  | Игра по упрощённым правилам волейболаИТБ 3 | 1 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3) и на укороченных площадках | Знать технику игры по упрощённым правилам волейболаУметь играть по упрощённым правилам волейбола |  | Комплекс 5 |
| Легкая атлетика - 12 часов |
| 85 |  |  | Беговые упражнения. ТБ на уроках лёгкой атлетикиИТБ 1 | 1 | Бег на результат 100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | Знать технику выполнения бега 100 метровУметьпробегать с максимальной скоростью 100 метров |  | Комплекс 5 |
| 86 |  |  | Бег 100м ИТБ 1 | 1 | Бег на результат 100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | Знать технику выполнения бега 60 метровУметьпробегать с максимальной скоростью 60 метров | Бег 100 метров.Основная группаМальчики: 13–9,3; 10–9,6. Девочки: 10–9,8; 7–10,0 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | Комплекс 5 |
| 87 |  |  | Прыжок в высотуИТБ 1 | 1 | Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом перешагивания. | Знать технику выполнения прыжка в высотуУметь выполнять прыжок в высоту | Прыжок в высоту способом перешагиванияОсновная группаМальчики: 130-120-105Девочки: 115-105-95Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения | Комплекс 5 |
| 88 |  |  | Прыжки в длинуИТБ 1 | 1 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. | Знать технику выполнения прыжка в длинуУметьвыполнять прыжок в длину |  | Комплекс 5 |
| 89 |  |  | Бег в равномерном темпеИТБ 1 | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки — до 15 мин | Знать технику выполнения бега в равномерном темпеУметьбегать в равномерном темпе |  | Комплекс 5 |
| 90,91 |  |  | Метание теннисного мяча на дальностьИТБ 1 | 2 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 20 мин, девочки — до 15 мин. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов;Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4— 5 бросковых шагов с разбега в коридор10 м на дальность и заданное расстояние | Знать технику метания мяча на дальностьУметьвыполнять метание мяча на дальность | Метание малого мяча на дальностьОсновная группаМальчики: 42-37-28Девочки: 27-21-17Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения | Комплекс 5 |
| 92 |  |  | Метание теннисного мяча в цельИТБ 1 | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) девушки — с рас- стояния 12—14 м, юноши — до 16м | Знать технику метания теннисного мяча в цельУметьметать теннисный мяч в цель |  | Комплекс 5 |
| 93 |  |  | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега на отметкуИТБ 1 | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег до 30 метров этап. | Знать технику прыжка в длинуУметьпробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега. | Прыжки в длину с разбегаОсновная группа:Мальчики: 340-300-260Девочки: 300-260-220Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени | Комплекс 5 |
| 94 |  |  | Бросок набивного мяча ИТБ 1 |  | Бросок набивногомяча (2 кг) двумя руками из различныхи. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высотуЛовля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх | Знать технику броска набивного мячаУметь бросать набивной мяч  |  | Комплекс 5 |
| 95 |  |  | Кроссовая подготовка 1,5 км.и 2 кмИТБ 1 | 1 | ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Кросс | Знать технику кроссаУметь бегать кросс | Бег 2000м., 1500м.Основная группа Мальчики: 9,00; 9,30; 10,00.Девочки: 7,30; 8,00; 8,30подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | Комплекс 5 |
| 96 |  |  | Бег по пересечённой местностиИТБ 1 | 1 | Бег по пересечённой местности 3 км. Подведение итогов за учебный год. Домашнее задание на лето.  | Знать технику бега по пересечённой местностиУметь бегать по пересечённой местности | Бег 3 км без учёта времени. | Комплекс 5 |
| Футбол 6 часов |  |
| 97 |  |  | Удар по мячуИТБ 3 | 1 | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. | Знать технику выполнения удараУметь выполнять удар |  | Комплекс 5 |
| 98 |  |  | Ведение мячаИТБ 3 | 1 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. | Знать технику ведения мячаУметь выполнять ведение мяча |  | Комплекс 5 |
| 99 |  |  | Игра головой, обыгрыш соперникаИТБ 3 | 1 | Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; | Уметь играть головой, выполнять финты |  | Комплекс 5 |
| 100 |  |  | Игра в мини футболИТБ 3 | 1 | Правила соревнований. | Знать правила соревнований |  | Комплекс 5 |
| 101 |  |  | Технические приемы и тактические действия в футболеТБ при обучении футболу. | 1 | Технические приемы и тактические действия в футболе. | Знать технические приёмы и тактические действия в футболе |  | Комплекс 5 |
| 102 |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвиженийИТБ 3Игра в мини футболИТБ 3 | 1 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).Правила соревнований. | Знать комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускоренияУметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускоренияЗнать правила соревнований |  | Комплекс 5 |