Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа села Троекурово

Лебедянского муниципального района Липецкой области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. РАССМОТРЕНА И 2. РЕКОМЕНДОВАНА 3. к утверждению на 4. заседании ШМО учителей 5. протокол №1 6. от 26.08.2016 г 7. Руководитель ШМО 8. Губина Н.С. | 1. СОГЛАСОВАНА 2. Зам.директора по УВР 3. \_\_\_\_\_\_\_Куцева Г.И. 5. 27.08. 2016 г. | 1. УТВЕРЖДЕНА 2. приказом директора по 3. МБОУ СОШ с.Троекурово №246 от31.08. 2016 г. |

**Рабочая программа**

по физической культуре

для 8А,8Б классов

базовый (второй) уровень

образования

на 2016-2017 учебный год

Составил:

учитель физической культуры

Лазутин Александр Алексеевич

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта (основного) общего образования на базовом уровне

с.Троекурово

2016 г.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 8 класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, традициям, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры

*В области познавательной культуры:*

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умение планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

*В области физической культуры:*

* владение умениями:
  + в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
  + в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м ) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с место и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
  + в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
  + в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
  + в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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 ее решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры*

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физический нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
* предметные результаты характеризуют опыт учащихся в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при освоении основной образовательной программы по Физической культуре.

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

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

* способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
* умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.
* способность в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Содержание учебного предмета**

**Основы физической культуры и здорового образа жизни**

Олимпийские игры древности и современности. Основные этапы развития физической культуры в России. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития. Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями, при проведении туристских походов. Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

**Двигательные действия, физические качества физическая нагрузка.**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину способом «согнув ноги»; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием пятишажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастическах и акробатическах упражнениях**: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность**: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровательной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Физическая культура (основные понятия**). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здо­ровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Основы физической культуры и здорового образа жизни**. Режим дня и его основ­ное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

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

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки. Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирования массы тела, формирования телосложения. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, координации (ловкости), гибкости, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оздоровительная ходьба и бег. Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания. Закаливающие процедуры и простейшие приемы гигиенического массажа. Гигиенические требования и правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

**Приемы закаливания.**

Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 градусов), безразличные (+20…+22 градуса),прохладные (+17…+20 градусов), холодные (0…+8 градусов), очень холодные (ниже 0 градусов).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1-2 раза в неделю. Температура в парильне +70…+90 градусов (2-3 захода по 3-7 минут).

**Способы самоконтроля.**

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) .

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика**

Обучение гимнастическим упражнениям расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, обручами, палками, скакалками), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, ориентирования в пространстве, согласования движений), а также развития силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости.

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Большое значение имеет музыкальное сопровождение занятий.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

**Программный материал по гимнастике**

**Теоретические сведения.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнения.

**Строевые упражнения.**

8 класс – команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево

**Общеразвивающие упражнения.**

8 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5кг), эспандерами. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками.

**Висы и упоры.**

8 класс – мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора опускание вперед в вис присев; из виса присев махом одной и толчком другой в вис прогнувшись; соскок.

**Опорные прыжки.**

8 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см).

**Акробатические упражнения.**

8 класс. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

**Развитие координационных способностей.**

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне; на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле и коне. Эстафеты и игры.

**Развитие силовой выносливости.**

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.

**Развитие скоростно-силовых способностей.**

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

**Развитие гибкости**

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

**Организаторские умения.** Помощь и страховка. Демонстрация упражнения. Выполнение обязанностей командира отделения. Установка и уборка снарядов. Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

**Самостоятельные занятия.** Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

**Легкая атлетика**

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у обучающихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно, в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности обучающихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание».

**Программный материал по легкой атлетике**

**Теоретические сведения.** Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

**Спринтерский бег.**

8класс. Низкий старт до 30м. Бег с ускорение от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 100м.

**Длительный бег.**

8 класс. Бег на 2000м (мальчики), на 1500м (девочки).

**Прыжок в длину.**

8 класс. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

**Прыжок в высоту.**

8 класс прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

**Метание малого мяча на дальность и в цель.**

8 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния девушки 12-14м, юноши до 16м. Метание мяча весом 150г на дальность и с4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

**Развитие выносливости.**

Кросс до 15мин. Бег с препятствиями и на местности. Минутный бег. Эстафеты.

**Развитие скоростно-силовых способностей.**

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учетом возрастных и половых особенностей.

**Развитие скоростных способностей.**

Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.

**Развитие координационных способностей.**

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 исходных положений в цель и на дальность (обеими руками).

**Организаторские умения.** Измерение результатов. Подача команд. Демонстрация упражнений. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

**Самостоятельные занятия.** Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

**Лыжная подготовка.**

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2-3км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит обучающихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции обучающиеся учатся на кругах длиной до 1км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий обучающихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога – ознакомить обучающихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

**Программный материал по лыжной подготовке**

**Теоретические сведения**. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Техника лыжных ходов.**

8 класс. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5км.

**Организаторские умения.** Подсчет результатов. Подача команд. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке инвентаря и места проведения занятий.

**Самостоятельные занятия.** Упражнения и простейшие программы развития скоростно-силовых способностей, выносливости на основе освоенных элементов лыжной подготовки. Игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов (спуски, подъемы, повороты, торможения). Правила самоконтроля и гигиены.

**Баскетбол.**

**Теоретические сведения.** Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

**Технические приемы.**

8 класс. Броски мяча одной и двумя руками в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» (8кл)

**Футбол.**

**Теоретические сведения.** Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях футболом.

**Технические приемы.**

8 класс. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

**Развитие координационных способностей.**

Бег с изменением направления, скорости, бег с ведением и без ведения мяча, метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме.

**Развитие выносливости.**

Эстафеты. Подвижные игры с мячом. Двусторонние игры длительностью от 20сек до 12мин.

**Развитие скоростно-силовых способностей.**

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10сек. Подвижные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.

**Организаторские умения.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игр баскетбол, футбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Самостоятельные занятия.** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, ведение, удары). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игр баскетбол, футбол. Правила самоконтроля.

**Программный материал по волейболу.**

**Теоретические сведения.** Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

**Технические приемы.**

8 класс. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам волейбола.

**Организаторские умения.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры волейбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Самостоятельные занятия.** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передачи, прием, нападающий удар). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игры волейбол. Правила самоконтроля.

**Элементы единоборств**

Начиная с 7 класса в содержание программного материала включены элементы единоборств (табл.). Этот материал, во- первых, способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств, во-вторых, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и координационных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. Занятия с использованием единоборств содействуют также воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности.

Элементы, данного раздела можно изучать в течение всего урока или включать отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Занятия по овладению техническими приемами единоборств требуют тщательной подготовки мест занятий, соблюдения гигиенических правил и техники безопасности.

При соответствующей подготовке учителя программный материал может быть расширен за счет изучения приемов других видов единоборств, включая восточные.

Таблица

Программный материал по элементам единоборств

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Основная  направленность | классы | | |
| 7 | 8 | 9 |
| На овладение техникой приемов | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки | | |
| На развитие координационных способностей | Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п. | | |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Силовые упражнения и единоборства в парах | | |
| На знания о физической культуре | Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах | | |
| Самостоятельные занятия | Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры | | |
| На овладение организаторскими способностями | Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом | | |

**Плавание**

**Цель**

1. Сохранение и укрепление здоровья.
2. Обучение плаванию

**Задачи обучения плаванию:**

1. Научить основным видам плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин.
2. Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту.
3. В школах, где есть возможность заниматься плаванием круглый год, занятия по плаванию могут чередоваться с уроками физической культуры по другим разделам программы. Уроки плавания могут осуществляться также в виде отдельных курсов.
4. В МБОУ СОШ с.Троекурово нет бассейна, в связи с этим обучающиеся проходят только теоретическую подготовку.

Таблица Программный материал по плаванию

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная  направленность | классы | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| На освоение техники плавания | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой | | | - - - - - - - | - - - - - - - |
| Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде | |
| На развитие выносливости | Повторное проплывание отрезков 25—50 м по 2—6 раз; 100—150 м по 3—4 раза. Проплывание до 400 м.  Игры и развлечения на воде | | | - - - - - - - | - - - - - - - |
| На развитие коор- динационных способностей | Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде | | | - - - - - - - | - - - - - - - |
| Знания о физической культуре | Названия упражнений и основные признаки техники плавания .Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя.  Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль | | | - - - - - - - | - - - - - - - |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей | | | | |
| На овладение организаторскими способностями | Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства | | | | |

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ

ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА В 8 КЛАССЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | **84** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.3 | Спортивные игры | 21 |
|  | Баскетбол  Волейбол  Футбол (мини-футбол) | 9  6  6 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 6 |
| 1.7 | Плавание | 3 |
| 2 | **Вариативная часть** | **21** |
| 2.1 | Спортивные игры | 21 |
|  | Баскетбол  Волейбол  Футбол (мини-футбол) | 9  6  6 |

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

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
* выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

**Уровень физической подготовленности учащихся 14–15 лет (8класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Возраст (лет)** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 1 | Бег на 30 м (сек.) | 14 15 | 5,8  5,5 | 5,5–5,1 5,3–4,9 | 4,7  4,5 | 6,1  6,0 | 5,9–5,4 5,8–5,3 | 4,9  4,9 |
| 2 | Челночный бег 3 по10 м (сек.) | 14 15 | 9,  8,6 | 8,7–8,3 8,4–8,0 | 8,0  7,7 | 9,9  9,7 | 9,4–9,0 9,3–8,8 | 8,6  8,5 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 14 15 | 160 175 | 180–195 190–205 | 210  220 | 145  155 | 160–180 165–185 | 200  205 |
| 4 | 6 минутный бег (м) | 14 15 | 1050  1100 | 200–1300 1250–1350 | 1450  1500 | 850  900 | 1000–1150 1050–1200 | 1250  1300 |
| 5 | Наклон вперед из положения сидя, см | 14 15 | 3 4 | 7-9 8-10 | 11 12 | 7 7 | 12-14 12-14 | 20 20 |

Нормативы ГТО

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мальчики | | | | | | | | | Девочки | | | | | | |
| Бронзовый знак | | Серебряный знак | | | | | Золотой знак | | Бронзовый знак | | Серебряный знак | | | Золотой знак | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | | 10,0 | | 9,7 | | | 8,7 | | | 10,9 | | 10,6 | | | 9,6 | |
| 2. | Бег на 2 км  (мин, с) | | 9.55 | | 9.30 | | | 9.00 | | | 12.10 | | 11.40 | | | 11.00 | |
| или на 3 км | | Без учета времени | | Без учета времени | | | Без учета времени | | | - | | - | | | - | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | | 4 | | 6 | | | 10 | | | - | | - | | | - | |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | | - | | - | | | - | | | 9 | | 11 | | | 18 | |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | - | | - | | | - | | | 7 | | 9 | | | 15 | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | | | Достать пол ладонями | | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | | | Касание пола пальцами рук | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | | 330 | 350 | | | 390 | | | | 280 | | | 290 | | 330 | |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | 175 | 185 | | | 200 | | | | 150 | | | 155 | | 175 | |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | | 30 | 36 | | | 47 | | | | 25 | | | 30 | | 40 | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | | 30 | 35 | | | 40 | | | | 18 | | | 21 | | 26 | |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | | 18.45 | 17.45 | | | 16.30 | | | | 22.30 | | | 21.30 | | 19.30 | |
| или на 5 км (мин, с) | | 28.00 | 27.15 | | | 26.00 | | | | - | | | - | | - | |
| или кросс  на 3 км по пересеченной местности\* | | Без учета времени | Без учета времени | | | Без учета времени | | | | Без учета времени | | | Без учета времени | | Без учета времени | |
| 9. | Плавание  на 50 м (мин, с) | | Без учета времени | Без учета времени | | | 0.43 | | | | Без учета времени | | | Без учета времени | | 1.05 | |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –  10 м (очки) | | 15 | 20 | | | 25 | | | | 15 | | | 20 | | 25 | |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –  10 м (очки) | | 18 | 25 | | | 30 | | | | 18 | | | 25 | | 30 | |
| 11. | Туристский поход с проверкой  туристских навыков | | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию  10 км | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов)  в возрастной группе | | | 11 | | | 11 | | | | 11 | | 11 | | | 11 | | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | | 6 | | | 7 | | | | 8 | | 6 | | | 7 | | 8 |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 100 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях  и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, по биатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**Оценка достижений учащихся**

При выполнении минимальных требований к подготовленности уча­щиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая куль­тура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от пол­ноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных дей­ствий и уровня физической подготовленности.

**По основам знаний**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту зна­ний, аргументированность их изложения, умение учащихся использо­вать знания применительно к конкретным случаям и практическим за­нятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения зада­ний. Не рекомендуется использовать данный метод после значитель­ных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся полу­чают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позво­ляет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демон­страция их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложе­ние знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными дей­ствиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комби­нированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся зна­ют, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблю­дение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонст­рации классу образцов правильного выполнения двигательного дей­ствия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения от­дельными умениями и навыками, качества выполнения домашних за­даний.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одно­временно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронталь­но, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует прини­мать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физичес­кой подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учи­тель должен принимать во внимание особенности развития двигатель­ных способностей, динамику их изменения у детей определенного воз­раста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При про­гнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать боль­ших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливо­сти в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель дол­жен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невоз­можно. Задания учителя по улучшению показателей физической под­готовленности должны представлять для учащихся определенную труд­ность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выс­тавления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складыва­ется из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль­турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключе­нием тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцени­ваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осу­ществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС 2016 – 2017 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата проведения** | | | | | | | | | | | | **Название раздела, тема урока** | | | **Кол-во час.** | **Тип урока** |
| **По плану** | **По факту** | | | | | | | | | | |
| **1 четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Легкая атлетика, кроссовая подготовка (12 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 03.09 |  | | | | | | | | **История физической культуры. Физическая культура  в современном обществе**  Техника безопасности на уроках физической культуры, Предупреждение травматизма | | | | | | **1** | Вводный |
| 2 | 05.09 |  | | | | | | | | **История легкой атлетики**  **Техника низкого старта. Низкий старт, 30 м.** | | | | | | 1 | Совершенствование |
| 3 | 07.09 |  | | | | | | | | **История легкой атлетики**  Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м | | | | | | 1 | Совершенствование |
| 4 | 10.09 |  | | | | | | | | .  **Беговые упражнения. Спринтерский бег**  Великие легкоатлеты  Бег по дистанции до 70 м. Бег на результат 60 м | | | | | | **1** | Контрольный |
| 5 | 12.09 |  | | | | | | | | **Равномерный медленный бег**  Легкоатлеты СССР. | | | | | | **1** | Совершенствование |
| 6 | 14.09 |  | | | | | | | | **Челночный бег 3х10 м**  Легкоатлеты России | | | | | | 1 | Совершенствование |
| 7 | 17.09 |  | | | | | | | | **Кроссовая подготовка**  Развитие основных физических качеств (ОФК) Легкоатлеты Липецкой области | | | | | | 1 | Комбинированный |
| 8. | 19.09 |  | | | | | | | | **Прыжки в длину**  История легкой атлетики | | | | | | 1 | Обучение |
| 9. | 21.09 |  | | | | | | | | **Беговые упражнения. Эстафетный бег.** Чемпионы олимпиады 2016 | | | | | | **1** | Совершенствование |
| 10 | 24.09 |  | | | | | | | | **Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции** Понятие о ритме упражнения | | | | | | 1 | Комбинированный |
| 11 | 26.09 |  | | | | | | | | **Правила соревнований**. **Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками**  (после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90, после приседания) | | | | | | 1 | Совершенствование |
|  |  |  | | | | | | | | **Президентские состязания** | | | | | | | |
| 12 | 28.09 |  | | | | | | | | **Тестирование физической подготовленности - бег 1000 м.**  Восстановление организма после физической нагрузки. Самоконтроль. | | | | | | 1 | Контрольный |
|  |  |  | | | | | | | | **Футбол (6ч)** | | | | | | | |
| 13 | 01.10 |  | | | | | | | | ТБ. История футбола  Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке. | | | | | | 1 | Обучение |
| 14 | 03.10 |  | | | | | | | | Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. | | | | | | 1 | Комплексный |
| 15 | 05.10 |  | | | | | | | | Удары по воротам на точность Упражнения для укрепления мышц стопы. | | | | | | 1 | Комплексный |
| 16 | 08.10 |  | | | | | | | | Комбинация из освоенных элементов  Значение ЗОЖ для здоровья человека  Русская лапта. | | | | | | 1 | Комплексный |
| 17 | 10.10 |  | | | | | | | | Контрольный урок по футболу  Психологические особенности возрастного развития. | | | | | | 1 | Контрольный |
| 18 | 12.10 |  | | | | | | | | Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам Влияние физических упражнений на основные системы организма. | | | | | | 1 | Совершенствование |
|  |  | | | | | | | | | **Баскетбол ( 9 часов)** | | | | | | | |
| 19 | 15.10 | |  | | | | | | | Зарождение Олимпийских игр древности.  История баскетбола.  **Ловля и передача мяча в движении** | | | | | | 1 | Обучение |
| 20 | 17.10 | |  | | | | | | | Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр  **Броски по кольцу в движении** | | | | | | 1 | Обучение |
| 21 | 19.10 | |  | | | | | | | Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.  **Ведение мяча с изменением направления** | | | | | | **1** | Обучение |
| 22 | 22.10 | |  | | | | | | | Цель и задачи современного олимпийского движения  **Учебная игра** | | | | | | **1** | Совершенствование |
| 23 | 24.10 | |  | | | | | | | Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.  **Перехват мяча** | | | | | | **1** | Обучение |
| 24 | 26.10 | |  | | | | | | | Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.  **Повороты без мяча и с мячом** | | | | | | 1 | Обучение |
| 25 | 29.10 | |  | | | | | | | *Познай себя*  Росто-весовые показатели.  **Двусторонняя игра** | | | | | | 1 | Совершенствование |
| 26 | 31.10 | |  | | | | | | | Правильная и неправильная осанка.  **Ловля и передача мяча в тройках** | | | | | | 1 | Обучение |
| 27 | 02.11 | |  | | | | | | | Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.  **Ведение мяча с изменением скорости Учебная игра** | | | | | | **1** | Совершенствование |
|  | | | | | | | | | | **2 четверть** | | | | | | | |
| **Гимнастика ( 15часов)** | | | | | | | |
| 28 | 12.11 |  | | | | | | | | | | История гимнастики.  Гимнастика: основная, спортивная, художественная. Аэробика. Спортивная акробатика. Развитие силовых способностей | | | | **1** | Комплексный |
| 29 | 14.11 |  | | | | | | | | | | Утренняя гигиеническая гимнастика.  Прикладные упражнения в гимнастике | | | | 1 | Совершенствование |
| 30 | 16.11 |  | | | | | | | | | | Строевые упражнения. Эстафеты с мячом. | | | | 1 | Комплексный |
| 31 | 19.11 |  | | | | | | | | | | Строевые упражнения | | | | 1 | Комплексный |
| 32 | 21.11 |  | | | | | | | | | | Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча | | | | 1 | Совершенствование |
| 33 | 23.11 |  | | | | | | | | | | Акробатические упражнения | | | | 1 | Обучение |
| 34 | 26.11 |  | | | | | | | | | | Акробатические упражнения | | | | 1 | Совершенствование |
| 35 | 28.11 |  | | | | | | | | | | Два кувырка вперед слитно. Мост из упора лежа. | | | | 1 | Обучение |
| 36 | 30.11 |  | | | | | | | | | | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. | | | | **1** | Совершенствование |
| 37 | 03.12 |  | | | | | | | | | | Два кувырка вперед слитно. | | | | **1** | Комплексный |
| 38 | 05.12 |  | | | | | | | | | | Кувырок вперед и назад. Комбинации из разученных приемов. | | | | 1 | Совершенствование |
| 39 | 07.12 |  | | | | | | | | | | Упражнения с гимнастической скамейкой, на напольном гимнастическом бревне Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами | | | | 1 | Обучение |
| 40 | 10.12 |  | | | | | | | | | | Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.  Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | | | | 1 | Комплексный |
| 41 | 12.12 |  | | | | | | | | | | | | Прикладные упражнения в гимнастике | | 1 | Совершенствование |
| 42 | 14.12 |  | | | | | | | | | | | | Строевые упражнения. Эстафеты с мячом. | | 1 | Совершенствование |
|  |  |  | | | | | | | | | | | | **Элементы единоборств (6 часов)** | | | |
| 43 | 17.12 |  | | | | | | | | | | | | Инструктаж по ТБ.  Виды единоборств.. Влияние занятий единоборствами на организм человека. Оказание первой помощи при травмах | | 1 | Обучение |
| 44 | 19.12 |  | | | | | | | | | | | | Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов Силовые упражнения и единоборства в парах  Подвижные игры с элементами борьбы. | | 1 | Обучение |
| 45 | 21.12 |  | | | | | | | | | | | | Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры с элементами борьбы.  Значение ЗОЖ для здоровья человека. ПИ «Перетягивание в парах» | | 1 | Обучение |
| 46 | 24.12 |  | | | | | | | | | | | | Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Игра «Борьба за предмет» (м), акробатика (д) | | 1 | Обучение |
| 47 | 26.12 |  | | | | | | | | | | | | Элементы единоборств. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. ПИ «Часовые и разведчики» | | 1 | Обучение |
| 48 | 28.12 |  | | | | | | | | | | | | Комбинация движений с предметами (д), элементы единоборства (м). Подвижные игры с элементами борьбы | | 1 | Совершенствование |
|  | | | | | | | | | | | | | | | **3 четверть** | | |
| **Лыжная подготовка (18 часов)** | | |
| 49 | 14.01 | | | |  | | | | | | | | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой  Планирование занятий физической культурой | | | 1 | Комплексный |
| 50 | 16.01 | | |  | | | | | | | | | **Скользящий шаг без палок и с палками** Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью | | | 1 | Комплексный |
| 51 | 18.01 | | |  | | | | | | | | | **Попеременный двухшажный ход** Развитие основных физических  качеств (ОФК) | | | 1 | Комплексный |
| 52 | 21.01 | | |  | | | | | | | | | **Повороты переступанием в движении**  Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | | | 1 | Комплексный |
| 53 | 23.01 | | |  | | | | | | | | | **Подъем в гору скользящим шагом**  Виды лыжного спорта | | | 1 | Комплексный |
| 54 | 25.01 | | |  | | | | | | | | | **Коньковый ход.**  Передвижение 1000 м.  Применение лыжных мазей. | | | 1 | Комплексный |
| 55 | 28.01 | | |  | | | | | | | | | **Коньковый ход**  Передвижение 1500 м. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. | | | 1 | Комплексный |
| 56 | 30.01 | | |  | | | | | | | | | **Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)**  Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. | | | 1 | Комплексный |
| 57 | 01.02 | | |  | | | | | | | | | **Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)** Оказание помощи при обморожениях и травмах | | | 1 | Комплексный |
| 58 | 04.02 | | |  | | | | | | | | | **Подъем «полуелочкой»**  Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Передвижение 2000м | | | 1 | Комплексный |
| 59 | 06.02 | |  | | | | | | | | | | **Коньковый ход**  Признаки различной степени утомления | | | 1 | Комплексный |
| 60 | 08.02 | |  | | | | | | | | | | **Торможение и поворот упором**  Основные причины травматизма | | | 1 | Комплексный |
| 61 | 11.02 | |  | | | | | | | | | | **Преодоление бугров и впадин при спуске с горы**  Техника безопасности на спусках. | | | 1 | Комплексный |
| 62 | 13.02 | |  | | | | | | | | | | **Одновременные ходы Попеременный двухшажный ход**  Значение ЗОЖ для здоровья человека | | | 1 | Совершенствование |
| 63 | 15.02 | |  | | | | | | | | | | **Коньковый ход**  Передвижение на лыжах 3 км. Техника безопасности на дистанции. | | | 1 | Совершенствование |
| 64 | 18.02 | |  | | | | | | | | | | **Торможение и поворот упором**  Профилактика простуды, плоскостопия и близорукости | | | 1 | Совершенствование |
| 65 | 20.02 | |  | | | | | | | | | | **Прохождение дистанции до 4,5 м** Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами | | | 1 | Совершенствование |
| 66 | 22.02 | | | | | |  | | | | | | **Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)**  Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. | | | 1 | Совершенствование |
|  |  | | | | | |  | | | | | | **Резервные уроки при t ниже 14°:**  **1. ОФП. Метание набивного мяча.**  **2. Сочетание приемов ведения б/мяча.**  **3. ОФП. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.**  **4. Групповое нападение в баскетболе.**  **5. Развитие скоростно-силовых качеств.**  **6. Развитие выносливости** | | |  |  |
|  |  | | | | | |  | | | | | | **Волейбол 12 часов** | | | | |
| 67 | 25.02 | | | | | |  | | | | | | Перемещение в стойке  ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | | | 1 | Комплексный |
| 68 | 27.02 | | | | | |  | | | | | | Техника приема и передачи мяча | | | 1 | Комплексный |
| 69 | 01.03 | | | | | |  | | | | | | Передача мяча над собой во встречных колоннах | | | 1 | Комплексный |
| 70 | 04.03 | | | | | |  | | | | | | Отбивание мяча кулаком через сетку. | | | 1 | Комплексный |
| 71 | 06.03 | | | | | |  | | | | | | Прием мяча в парах без сетки | | | 1 | Комплексный |
| 72 | 11.03 | | | | | |  | | | | | | Прием мяча после подачи | | | 1 | Комплексный |
| 73 | 13.03 | | | | | | |  | | | Прием подачи после перемещения | | | | | 1 | Комплексный |
| 74 | 15.03 | | | | | | |  | | | Игровые упражнения | | | | | 1 | Комплексный |
| 75 | 18.03 | | | | | | |  | | | | | Освоение техники подачи  . | | | **1** | Комплексный |
| 76 | 20.03 | | | | | | |  | | | | | Нижняя прямая подача | | | **1** | Комплексный |
| 77 | 22.03 | | | | | | |  | | | | | Верхняя прямая подача с 5-7 м  . | | | **1** | Комплексный |
| 78 | 22.03 | | | | | | |  | | | | | Перемещение в стойке | | | 1 | Комплексный |
|  | | | | | | | | | | | | | | | **4 четверть** | | |
| **Баскетбол ( 9 часов)** | | |
| 79 | 03.04 | |  | | | | | | | | | | **Совершенствование техники ведения мяча.** Влияние занятий физкультурой на вредные привычки | | | 1 | Совершенствование |
| 80 | 05.04 | |  | | | | | | | | | | **Остановка прыжком.** Режим дня школьника | | | 1 | Совершенствование |
| 81 | 08.04 | |  | | | | | | | | | | **Передача двумя руками от груди**  Гигиенические правила занятий физическими упражнениями | | | 1 | Совершенствование |
| 82 | 10.04 | | | | | | | |  | | | | **Штрафные броски**  Дыхание во время выполнения физических упражнений | | | 1 | Совершенствование |
| 83 | 12.04 | | | | | | | |  | | | | **Ловля и передача мяча в движении**  Питание и питьевой режим | | | 1 | Совершенствование |
| 84 | 15.04 | | | | | | | |  | | | | **Учебная игра**  Двигательный режим | | | 1 | Совершенствование |
| 85 | 17.04 | | | | | | | |  | | | | **Броски в кольцо одной рукой**  Реакция организма на различные физические нагрузки | | | 1 | Совершенствование |
| 86 | 19.04 | | | | | | | |  | | | | **Перехват мяча**  Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы | | | 1 | Совершенствование |
| 87 | 22.04 | | | | | | | |  | | | | **Учебная игра** | | | 1 | Контрольный |
|  |  | | | | | | | |  | | | | **Футбол (мини-футбол) (6ч)** | | | | |
| 88-89 | 24.04  26.04 | | | | |  | | | | | | | Футбол. Удары по мячу.  Значение футбола для развития физических качеств | | | 2 | Комплексный |
| 90-91 | 29.04  03.05 | | | | |  | | | | | | | Футбол. Ведение мяча  Правила дыхания при выполнении упражнений | | | 2 | Комплексный |
| 92 | 06.05 | | | | |  | | | | | | | Футбол. Нападение, защита  Упражнения на развитие гибкости. Правила соревнований. | | | 1 | Комплексный |
| 93 | 10.05 | | | | |  | | | | | | | Мини-футбол. Учебная игра.  **история комплекса ГТО** | | | 1 | Комплексный |
|  | | | | | | | | | | | | | | | **Легкая атлетика, кроссовая подготовка (9 часов)** | | |
| 94 | 13.05 |  | | | | | | | | | **Бег 30 м .**  Инструктаж по т/б на уроках физкультуры.  Профилактика травматизма. | | | | | 1 | Совершенствование |
| 95 | 15.05 |  | | | | | | | | | **Бег 60 м**  Основы т/безопасности, профилактика  травматизма. | | | | | 1 | Учетный |
| 96 | 17.05 |  | | | | | | | | | **Челночный бег 3х10 м**  Профилактика простуды, плоскостопия и близорукости | | | | | 1 | Совершенствование |
| 97 | 20.05 |  | | | | | | | | | **Кроссовый бег**  Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления | | | | | 1 | Комбинированный |
| 98 | 22.05 |  | | | | | | | | | **Техника низкого старта**  Поведение в экстремальных ситуациях | | | | | 1 | Совершенствование |
| 99 |  |  | | | | | | | | | **Прыжки с места в длину**  Элементы самомассажа, массажа | | | | | 1 | Совершенствование |
| 100 | 24.05 |  | | | | | | | | | **Адаптивная физическая культура** | | | | | **1** | Комплексный |
| 101 | 24.05 |  | | | | | | | | | **Бег с низкого старта**  Основы психомышечной тренировки | | | | | 1 | Комплексный |
| 102 | 27.05 |  | | | | | | | | | **Кросс 1000м (д) Кросс 2000 м (ю)**  Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита | | | | | 1 | Комбинированный |
|  |  |  | | | | | | | | | **Плавание 3 часа** | | | | | | |
| 103 | 29.05 |  | | | | | | | | | Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде | | | | | **1** | Изучение нового материала |
| 104 | 30.05 |  | | | | | | | | | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Т Б при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. | | | | | 1 | Изучение нового материала |
| 105 | 30.05 |  | | | | | | | | | Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища. Координационные упражнения на суше.  Техника безопасности на летних каникулах. | | | | | 1 | Комплексный |