

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Муниципальное образование Советский муниципальный район

Кировской области

МКОУ СОШ д. Дуброва Советского района

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Куликова С.В.

Приказ № 95 от «30» 08. 2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

7-9 КЛАСС

на 2023-2024 учебный год

Рабочая программа разработана учителем  
физической культуры Целищевой Е.Г.

д. Дуброва

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Муниципальное образование Советский муниципальный район

Кировской области

МКОУ СОШ д. Дуброва Советского района

УТВЕРЖДЕНО

Директор

---

Куликова С.В.

Приказ № 95 от «30» 08. 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

7-9 КЛАСС

на 2023-2024 учебный год

Рабочая программа разработана учителем  
физической культуры Целищевой Е.Г.

д. Дуброва

## **7класс**

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования ( Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897.)

Рабочая программа составлена для учащихся 7 классов. Количество учебных часов 2 часа в неделю, количество недель – 34, в год – 68 часа.

УМК: Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. – Москва: «Просвещение», 2013 г;

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы.- Москва «Просвещение» 2016 г.

#### **Цели:**

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **2. Общая характеристика учебного предмета, курса.**

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура

в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультурпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

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

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол).

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.**

Согласно учебному плану основного общего образования на обязательное изучение предмета всех учебных тем программы по физической культуре в 7 классе отводится 68 ч, из расчета 2 часа в неделю.

### **4. Личностные, метапредметные, предметные и результаты освоения учебного предмета.**

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) 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 учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) 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;
- 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов ;формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

**Предметные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой

соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## **5. Содержание учебного предмета, курса.**

### **Знания о физической культуре**

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и 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.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.



### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование.**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.  
 Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.  
 Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.  
 Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.  
 Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.  
 Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

### Учебно-тематический план

№	Название темы (разделов)	Количество часов
1	История и современное развитие физической культ.	Изучается в ходе урока.
2	Способы двигательной (физкульт.) деятельности.	Изучается в ходе урока.
3	Спортивно-оздоровительная деятельность.	68
3.1	Гимнастика с основами акробатики.	15
3.2	Легкая атлетика.	25
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	12
3.4	Волейбол.	8
3.5	Баскетбол.	8
3.6	Футбол. Мини-футбол.	Изучается в ходе урока.
3.7	Прикладная физическая подготовка.	Изучается в ходе урока.
3.8	Общефизическая подготовка.	Изучается в ходе урока.
3.9	Специальная физическая подготовка.	Изучается в ходе урока.
3.10	Плавание.	Изучается в ходе урока.
3.11	Туризм.	Изучается в ходе урока.
3.12	Элементы единоборства.	Изучается в ходе урока.
3.13	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	Изучается в ходе урока.

### 8. Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

В результате освоения программного материала обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- раскрывать 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 режим 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.

Обучающийся 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, принёсших 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

Обучающийся 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 учётом 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся 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 движений);
- 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 различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Ресурсное обеспечение рабочей программы.**

## Список научно-методического обеспечения.

Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. – Москва: «Просвещение», 2013 г.

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы.- Москва «Просвещение» 2016 г.

Для учителей:

1. Журнал «Физическая культура в школе».

2. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).

Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: [http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii\\_Fiz-ra\\_5-7kl/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html)

Интернет ресурсы:

<http://spo.1september.ru/urok/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://fizkulturavshcole.narod.ru/>

Для учащихся:

Демонстрационные учебные пособия:

### Материально-техническое обеспечение рабочей программы

- Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности;
  - Плакаты методические;
  - Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры и спорта, олимпийского движения.
- Бревно гимнастическое; конь гимнастический; перекладина гимнастическая.; канат для лазания; мост гимнастический; скамейка гимнастическая; комплект навесного оборудования; маты гимнастические; скакалка гимнастическая; мяч малый; палка гимнастическая; флажки; обруч гимнастический; секундомер; стойки для прыжков в высоту; дорожка разметочная для прыжков в длину с места; рулетка измерительная; щиты баскетбольные; мячи баскетбольные; сетка волейбольная; мячи волейбольные; мячи футбольные; лыжи, палки лыжные, аптечка.

№	Название раздела, темы, урока.	Содержание изучаемого материала	Кол-во часов.	Основные виды учебной деятельности.	Вид и (или) форма контроля	Дата	
						По плану	Фактич.
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>				
1	Беговые упражнения. Техника безопасности.	Высокий старт от 30-40 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Комбин.	1 нед.	
2	Овладение техникой длительного бега.	Скоростной бег до 60 м. Бег на 60 м. Бег на результат 60 м.	1		Комбин.	1 нед.	
3	Физическая культура в современном обществе.	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег 1500 м.	1		Контр.	2 нед.	
4	Соверш. прыжков в высоту. Прыжковые упражнения.	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в длину.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих	Комбин.	2 нед.	

				физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.			
5	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх.	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Контр.	2 нед	
6	Метание малого мяча.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1		Комбин.	3 нед	
7	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов и с трех шагов;	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Комбин.	3 нед	

		горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12 м.		освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.			
8	Физическая культура человека.	Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м.	1		Комбин.	4 нед	
9	Режим дня и его основное содержание.	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.	1		Контр.	4 нед	
		<b>Баскетбол.</b>	<b>8ч.</b>				
10	Требования к технике безопасности. Владение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Дальнейшее обучение технике движений.	1	Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно,	Комбин.	5 нед	



				выявляя и устраняя типичные ошибки.			
11	Освоение ловли и передачи мяча. Освоение техники ведения мяча.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойку на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Комбин.	5 нед	
12	Освоение техники бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. максимальное расстояние до корзины 4,80 м.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают	Комбин.	6 нед	

		Перехват мяча.		правила безопасности.			
13	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	Моделируют технику основных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Комбин.	6 нед	
14	Закрепление техники перемещений, владение мячом.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1	Моделируют технику основных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Комбин.	7 нед	
15	Освоение тактики игры.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Комбин.	7 нед	

		изменением позиций.		совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.			
16	Освоение тактики игры. Самонаблюдение и самоконтроль.	Нападение быстрым прорывом (2:1) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Измерение резервов Организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Комбин.	8 нед	
17	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игра и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.	1	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Комбин.	8 нед	
		<b>Волейбол</b>	<b>8</b>				
18	Краткая характеристика вида спорта. Тре-бования к ТБ.Овладе-ние техни-кой перед-вижений, остановок,	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока.Перемещение в стойке приставными шагами, боком,лицом и спиной	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых	Комбин.	9 нед	

	поворотов и стоек.	вперед. Комбинация из освоенных элементов.		игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			
19	Освоение техники приема и передач мяча.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	Комбин.	9 нед	
20	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	Комбин.	10 нед	
21	Развитие координационных способностей.	Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом.	1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	Комбин.	10 нед	
22	Освоение	Нижняя прямая по-	1	Описывают	Комбин.	11	

	техники нижней прямой подачи, прямого нападающего удара.	дача с расстояния 3-6 м от сетки. То же через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		нед	
23	Закрепление техники владения мячом, техники перемещений.	Комбинации из основных элементов: прием, передача, удар.	1	Моделируют технику основных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Комбин.	11 нед	
24	Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Гандбол.	Закрепление тактики свободного нападения. Правила и организация избранной игры.	1	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.	Комбин.	12 нед	
25	Самостоятельные за-	Подвижные игры и игровые задания,	1	Осуществляют самоконт-	Комбин.	12 нед	

	нятия прикладной физической подготовк.	приближенные к содержанию разучиваемых спорт.игр.		роль физической нагрузки за время занятий. во			
		<b>Гимнастика</b>	<b>15</b>				
26	Краткая характеристика вида спорта.Требования к технике безопасности.	История гимнастики. Техника выполнения физических упражнений.	1	Различают предназначение каждого из видов гимнастики.	Комбин.	13 нед	
27	Организуемые команды и приемы. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	Выполнение команд «Пол-оборота на право!»;»Пол-оборота налево!»; «Полшага!»; «Полный шаг!» Психологические особенности возрастного развития.Физическое самовоспитание.	1	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	Комбин.	14 нед	
28	Упражнения общеразвивающей направленности(без предметов).	Сочетание различных положений рук, ног, туловища.Простые связки .Общеразвивающие упражнения в парах.	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинацию из числа разученных упражнений.	Комбин.	15 нед	
29	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	Мальчики:подъем переворотом толчком двумя;передвижение в висе;махом назад соскок.	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют	Комбин. Комбин. Комбин.	15 нед	

		Девочки:махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.		комбинацию из числа разученных упражнений.			
30	Опорные прыжки.	Мальчики:прыжок согнув ноги.Девочки:прыжок ноги врозь.	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинацию из числа разученных упражнений.	Комбин.	16 нед	
31	Акробатические упражнения и комбинации.	Мальчики:кувырок вперед в стойку на лопатках;стойка на голове с согнутыми ногами.Девочки:кувырок назад в полушпагат.	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинацию из числа разученных упражнений.	Комбин.	16 нед	
32	Развитие координационных способностей.	Акробатические упражнения.Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне,брусках,перекладине,гимнастическом козле и коне.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	Комбин.	17 нед	
33	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Лазание по канату, гимнастической лестнице.Подтягивания,упражнения в	1	Используют данные упражнения для развития	Комбин.	17 нед	

		висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.		силовых способностей и силовой выносливости.			
34	Развитие скоростно-силовых способностей.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	1	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей и силовой выносливости.	Комбин.	18 нед	
35	Подготовка к соревновательной деятельности сдача ГТО подтягивание юноши, отжимания девочки, наклон туловища за 1 мин	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	Используют данные упражнения для развития гибкости.	Комбин.	18 нед	
37	Подготовка к соревновательной деятельности сдача ГТО подтягивание юноши, отжимания девочки, наклон туловища за 1 мин	. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локте-	1	Используют данные упражнения для развития	Комбин.	19 нед	



		вых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.		гибкости			
38	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	1	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Комбин.	19 нед	
39	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	1	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Комбин.	20 нед	
40	Овладение организаторскими умениями.	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов.	1	Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.	Комбин.	20 нед	
41	Знания о физической культуре.	Значение физических упр. для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей	1	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения	Комбин.	21 нед	

		и гибкости;страховка и помощь во время занятий.		правильной осанки, развития физических способностей			
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>				
42	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История лыжного спорта. Основные правила соревнований.Одежда,обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.	1	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. соблюдают правила,что бы избежать травм при ходьбе на лыжах.Выполняют контрольные упражнения.	Комбин.	21 нед	
43	Знания о физической культуре.	Виды лыжного спорта.Оказание помощи при обморожениях и травмах.Правила самостоятельного выполнения упражнений м дом.заданий.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	Комбин.	22 нед	
44	Освоение техники лыжных ходов.	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору	1	Моделируют технику освоенных	Комбин.	22 нед	

		скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин.		лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождении дистанции.			
45	Совершенствование одновременного одношажного хода.	Одновременный одношажный ход.	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		23 нед	
46	Закрепление техники одновременного одношажного хода.	Одновременный одношажный ход.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	Контр.	23 нед	
47	Освоение техники подъема в гору.	Прохождение дистанции 4 км.	1	Раскрывают значения зимних видов спорта для укрепления здоровья,	Комбин.	24 нед	

				основных систем организма и для развития физических способностей.			
48	Совершенствование техники подъема в гору. Закрепление техники подъема в гору.	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	Раскрывают значения зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.	Комбин.	24 нед	
49	Совершенствование и закрепление техники поворота на месте махом.	Поворот на месте махом.	1	Раскрывают значения зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.	Контр.	25 нед	

50	Освоение техники лыжных ходов.	Значение физических упр. для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий.	1	Раскрывают значения зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.	Комбин.	25 ед	
51	Совершенствование техники лыжных ходов.	Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Комбин.	26 нед	
52	Закрепление техники лыжных ходов.	Прохождение дистанции 4 км.	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Контр.	26 нед	
53	Игры.	Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием»,	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Комбин.	27 нед	

		«Карельская гонка».		совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.			
		<b>Легкая атлетика</b>	16				
54	Техника безопасности Развитие выносливости.	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	Комбин.	27 нед	
55	Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки и многококи, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и .п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Контр.	28 нед	
56	Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки и многококи, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и .п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Комбин.	28 нед	
57	Развитие скоростных способностей.	Эстафеты, старты из различных и .п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1	Применяют разученные упражнения для разви-	Комбин.	29 нед	

				тия скоростных способностей.			
58	Развитие скоростных способностей.	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	Контр.	29 нед	
59	Подготовка к соревновательной деятельности сдача ГТО бег 60 метров, 2км, прыжок в длину с места.	Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	1	Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	Контр.	30 нед	
60	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Бег 2000м. Метание мяча.	Бег 2000м. Метание мяча весом 150г. Спортивные игры: футбол.	1	Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	Контр.	30 нед	
61	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	Правила самоконтроля и гигиены. Туризм. История туризма в мире и в России. Пеший туризм.	1	Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают историю формирования туризма.	Комбин.	31 нед	
62	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	Правила самоконтроля и гигиены. Туризм. История туризма в мире и в России. Пеший туризм.		Формируют на практике туристические навыки в пешем походе под	Комбин.	31 нед	

				руководством преподавателя.			
63	Технические приемы и тактические действия в мини-футболе. Лапта.	Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта. Развитие выносливости. Русская игра «Лапта».		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Комбин.	32 нед	
64	Технические приемы и тактические действия в мини-футболе. Лапта.	Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта. Развитие выносливости. Русская игра «Лапта».		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Контр.	32 нед	
65	Овладение организаторскими умениями.	Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований		Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.	Комбин.	33 нед	



66	Организа-ция и проведение пеших туристичес-ких походов.	Правила самоконтроля и гигиены. Туризм.История туризма в мире и в России.Пеший туризм.		Формируют на практике туристические навыки в пешем походе под руководством преподавателя.	Комбин.	33 нед	
67	Организа-ция и проведение пеших туристичес-ких походов. Требования к технике безопасности бережному отношению к природе.	Правила самоконтроля и гигиены. Туризм.История туризма в мире и в России.Пеший туризм.		Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают историю формирования туризма.	Контр.	34 нед	
68	Плавание. Требования к технике безопаснос-ти.	Правила техники безопасности при занятиях плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закалив.		Соблюдают требования и правила, что бы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием.	Комбин.	34 нед	

## **8класс**

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования ( Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897.)

Рабочая программа составлена для учащихся 8 классов. Количество учебных часов 2 часа в неделю, количество недель – 34, в год – 68 часа.

УМК: Физическая культура. 8-9 классы. Под редакцией Лях В.И., Зданевич А.А. – Москва: «Просвещение», 2012 г;  
Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы.- Москва «Просвещение» 2016 г.

#### **Цели:**

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **2. Общая характеристика учебного предмета, курса.**

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура

в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультурпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

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

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол).

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.**

Согласно учебному плану основного общего образования на обязательное изучение предмета всех учебных тем программы по физической культуре в 8 классе отводится 68 ч, из расчета 2 часа в неделю.

### **4. Личностные, метапредметные, предметные и результаты освоения учебного предмета.**

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:  
1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального

народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- 2) 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 учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 5) усвоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) 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;
- 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) 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;

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

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

**Предметные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## 5. Содержание учебного предмета, курса.

### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и 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.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Допинг. Концепция честного спорта.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование.**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.



**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

### Учебно-тематический план

№	Название темы (разделов)	Количество часов
1	История и современное развитие физической культ.	Изучается в ходе урока.
2	Способы двигательной (физкульт.) деятельности.	Изучается в ходе урока.
3	Спортивно-оздоровительная деятельность.	68
3.1	Гимнастика с основами акробатики.	16
3.2	Легкая атлетика.	25
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	12
3.4	Волейбол.	7
3.5	Баскетбол.	8
3.6	Футбол. Мини-футбол.	Изучается в ходе урока.
3.7	Прикладная физическая подготовка.	Изучается в ходе урока.
3.8	Общефизическая подготовка.	Изучается в ходе урока.
3.9	Специальная физическая подготовка.	Изучается в ходе урока.
3.10	Плавание.	Изучается в ходе урока.
3.11	Туризм.	Изучается в ходе урока.
3.12	Элементы единоборства.	Изучается в ходе урока.
3.13	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	Изучается в ходе урока.

### 8. Планируемые результаты изучения учебного курса.

#### Знания о физической культуре

В результате освоения программного материала обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- раскрывать 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 режим 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.

Обучающийся 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, принёсших 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

Обучающийся 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 учётом 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

#### Физическое совершенствование

##### Обучающийся 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 движений);
- 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 различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

##### Обучающийся получит возможность научиться:

- 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;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы ВФСК ГТО;

## Ресурсное обеспечение рабочей программы.

### Список научно-методического обеспечения.

Физическая культура. 8-9 классы. Под редакцией Лях В.И., Зданевич А.А. – Москва: «Просвещение», 2012 г;  
Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы.- Москва «Просвещение» 2016 г.

Для учителей:

Физическая культура: методические рекомендации 8-9 класс. М.: Просвещение, 2014.

Журнал «Физическая культура в школе».

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы .М.: Просвещение, 2014.

Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: [http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii\\_Fiz-ra\\_5-7kl/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html)

Интернет ресурсы:

<http://spo.1september.ru/urok/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://fizkulturavshcole.narod.ru/>

Для учащихся:

Демонстрационные учебные пособия:

- Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности;
- Плакаты методические;
- Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры и спорта, олимпийского движения.

### Материально-техническое обеспечение рабочей программы

Бревно гимнастическое; конь гимнастический; перекладина гимнастическая.; канат для лазания;  
мост гимнастический; скамейка гимнастическая; комплект навесного оборудования;  
маты гимнастические; скакалка гимнастическая; мяч малый; палка гимнастическая; флажки;  
обруч гимнастический; секундомер; стойки для прыжков в высоту;  
дорожка разметочная для прыжков в длину с места; рулетка измерительная; щиты баскетбольные;  
мячи баскетбольные; сетка волейбольная; мячи волейбольные; мячи футбольные;  
лыжи, палки лыжные, аптечка.

Тематическое планирование 8 класс

№	Название раздела, темы, урока.	Содержание изучаемого материала	Кол-во часов.	Основные виды учебной деятельности.	Тип урока.	Д/З	Дата	
							По плану	По факту
	<b>Легкая атлет.</b>		<b>9</b>					
1	Правила поведения и техники безопасности Бег. Специальные беговые упр. Русская игра.	История возникновения и развития физической культуры. Низкий старт до 60 м.бег по дистанции 70-80 м.Развитие скоростных качеств игра «Салки по кругу».	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений ,осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Нов.	с.100-102 проч.	1 нед.	
2	Теоретические знания. Закрепление техники высокого старта, стартового разгона. Эстафетный бег.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Низкий старт с опорой на одну руку до 30-40 м.Бег с ускорением 70-80 м.Бег по повороту. Финиширование. Развитие выносливости. Бег 1500-мальчики,1000 м-девочки.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.	Конт.	с.103-105 проч.	1 нед.	
3	Техника высокого старта. Развитие скоростной выносливости.Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Спортивные игры.	бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Бег с ускорением 3 по 40 м.Бег 60 м. Повторить стартовый разгон.	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	Конт.	с.106 знать.	2 нед.	
4	Специальные беговые упражнения, метание мяча. Развитие выносливости бег 1000 м.	Медленный бег.мальчики-1500;девочки-1000 м.Техника метания мяча с разбега(9-13шагов)и в цель. Круговая эстафета 4 по 50м.Развите скоростных качеств. Спортивные игры мини-футбол,	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	Нов.	с.115-116 проч.	2 нед.	

		волейбол.		освоения.				
5	Теоретичес-кие знания. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега.	Физическая культура и Олимпийское движение в России. Бег в медленном темпе до 4 мин. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Техника метания мяча с разбега и в цель.	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	Комп.	п.11 проч. ответ. на вопр. с.108-109 проч.	3 нед.	
6	Теоретичес-кие знания. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры мини-футбол, волейбол.	Специальные беговые и прыжко-вые упр. Бег в медленном темпе до 4 мин. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Техника метания мяча с разбега и в цель.	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, правила безопасности.	Конт.	п.2, проч. ответ. на вопр.	3 нед.	
7	Техника метания мяча на дальность и с разбега(на результат). Развитие выносливости. Спортивные игры.	Техника метания мяча на дальность с разбега. Развитие выносливости бег мальчики-2000 м,девочки-1500 м.Бег 4 по 300 м мальчики;девочки-3 по 250м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	Конт.	с.117-120 знать.	4 нед.	
8	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Бег 2000 м.Метание мяча.	Специальные беговые упр.и упр.для метания. Метание мяча весом 150 г (м).Бег 2000 м.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	Закр.	Повторить бего-вые упр.	4 нед.	
9	Прикладная физическая подготовка. Полоса	Полоса препятствий. 1)бег 30 м; 2)метание теннисного мяча в цель (3	1	Определяют задачи и содержание профессионально-	Нов.	п.3. проч. ответ.	5 нед.	

	препятствий.Национальная игра «Лепта».	мяча). 3)змейка; 4)передвижение в висе; 5)сгибание разгибание рук в упоре лежа; 6)прыжки через короткую скакалку; (60 прыжков).		прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую часть с трудовой деятельн. человека.		на вопр.		
	<b>Волейбол.</b>		7					
10	Техника безопасности.Правила соревнований.Технические действия в волейболе.	Технические приемы в волейболе. Перемещение игрока,стойки,повороты.Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Нов.	п.16 проч.	5 нед.	
11	Контроль и самоконтроль при выполнении упр. Технические действия в волейболе.	Роль и значение физ. культ. в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Контроль и самоконтроль. Повторить технические приемы в волейболе.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Закр.	п.4, проч. ответ. на вопр.	6 нед.	
12	Правила соревнований в волейболе. Передачи мяча, нападающий удар, подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	Нов.	с.76-77 выуч.	6 нед.	
13	Технические действия в волейболе. Тактика игры в нападении. развитие ловкости.	ОРУ.Перемещение игрока.Передача мяча сверху двумя руками ,стоя спиной к цели.Верхняя прямая подача,прием мяча,отраженного сеткой.Прием мяча снизу в группе.	1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Характеризуют технику и	Комп.	с.77-80 знать.	7 нед.	

		Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.		тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.				
14	Технические действия (передачи, подачи, прием) оценить. Учебная игра. Гандбол.	Технические приемы и тактические действия в волейболе. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного падения. Учебная игра в волейбол.	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.	Конт.	п.14 проч.	7 нед.	
15	Официальные соревнования по волейболу, терминология и жесты. Технические приемы и тактические действия в игре.	ОРУ. Официальные правила по волейболу. Повторить технические приемы и тактические действия в волейболе. Ведение протокола игры.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Конт.	с.166-168 проч.	8 нед.	
16	Официальные соревнования по волейболу, терминология и жесты. Технические приемы и тактические действия в игре.	ОРУ. Официальные правила по волейболу. Повторить технические приемы и тактические действия в волейболе. Ведение протокола игры.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Конт.	с.84 ответ. на вопр.	8 нед.	
	<b>Гимнастика.</b>		<b>16</b>					
17	Техника безопасности. Строевые упражнения. Акробатика.	ОРУ с гантелями. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие координационных способностей.	1	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	Нов.	с.86 знать.	9 нед.	
18	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине(90см)-мальчики и девочки.	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.	Нов.	с.89-90 проч.	9 нед.	
19	Выполнение комплекса	Наклоны вперед из положения стоя на	1	Составляют комбинацию	Конт.	с.87-89	10	



	ВФСК ГТО гимнастике. Висы.	гимнастической скамейке. Упражнения на брусьях-девочки;на перекладине-мальчики(оценить).		из числа разученных упражнений.		проч.	нед.	
20	ОРУ с гантелями. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей.	Опорный прыжок мальчики: согнув ноги(козел в длину, высота 110-115см)..Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов(конь в ширину, высота 110см).	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинацию из числа разученных упражнений.	Комп.	с.90-92 проч.	10 нед.	
21	Теоретические знания. Строевые упражнения. Опорный прыжок.	Физическое развитие человека. Коррекция осанки и телосложения. Комбинация на бревне(д). Комбинация на гимнастических брусьях.	1	Раскрывают значения гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	Комп.	с.85-86 знать.	11 нед.	
22	Теоретические знания. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей.	Организация досуга средствами физ.культ. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых,локтевых,тазобедренных,коленных суставов и позвоночника.	1	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.	Комп.	с.86 знать.	11 нед.	
23	История развития гимнастики. ОРУ адаптивной физ.культ. Прыжки через скакалку.	Характер. Видов спорта,входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике.Индивидуальные комплексы адаптивной физ.культ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	Комп.	с.84-85 проч.	12 нед.	
24	История развития гимнастики. ОРУ адаптивной физической культуры.Прыжки через скакалку.	Контроль за индивидуальным физическим развитием. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	Комп.	п.24 проч. ответ. на вопр.	12 нед.	

25	ОРУ с гантелями. Лазание по канату. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Самостоятельные занятия ОРК с гантелями. Комплекс дыхательной гимнастики атлетической гимнастики.	1	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Закр.	с.151 состав. компл. ОРУ.	13 нед.	
26	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Упражнения функциональной подготов-ки.	Упражнения функциональной подготовки: бег с набивным мячом 36м,из положения присед-толкание набивного мяча-10р.,прыжки на тумбу-высота 30-50см 3 раза, из положения лежа, ноги согнуты-сесть и коснуться ног вперед 12 раз, прыжки через скалку 40 раз.	1	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Закр.	с.99- 100 проч.	13 нед.	
27	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Упражнения функциональной подготов-ки.	Комплекс ОРУ для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физич.развития. Упражнения функциональной подготовки.	1	Составляют комплекс упражнений для общей разминки.	Закр.	п.22 проч. ответ. на вопр.	14 нед.	
28	Выполнение комплекса ВФСК ГТО по гимнастике. Полоса препятствий.	Полоса препятствий:старт из положения лежа,бег 15м;преодоление препятствия высотой 1.5м;прыжок через скакалку любым способом;бег по бревну;проползание разноименным способом по наклонной скамье; передвижение по стенке разноименным способом; подтягивание из положения виса и стоя;три кувырка вперед;сгибание и	1	Овладевают основами технических действий в выполнении полосы препятствий.	Комп.	п.23 проч. ответ. на вопр.	14 нед.	

		разгибание рук в упоре.						
29	Выполнение комплекса ВФСК ГТО по гимнастике. Полоса препятствий.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине. Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий.	1	Овладевают основами технических действий в выполнении полосы препятствий.	Комп.	с.100 ответ. на вопр.	15 нед.	
30	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Туризм.	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе. Футбол. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1	Овладевают знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО.	Конт.		15 нед.	
31	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Элементы единоборства. Овладение техникой приемов.	Комбинация из освоенных элементов. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, с атакой на ворота.	1	Овладевают знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО.	Конт.	п.20 проч. ответ. на вопр.	16 нед.	
32	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Спортивные и национальные игры.	Комбинация из освоенных элементов. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, с атакой на ворота.	1	Овладевают знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО.	Конт.	с.162- 163 проч.	16 нед.	
	<b>Лыжная подготовка.</b>		<b>12</b>					
33	Техника безопасности. Подготовка лыж к урокам и соревнованиям.	Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Виды лыжного спорта. Значение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника.	1	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. соблюдают правила, что бы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	Нов.	с.123 проч.	17 нед.	
34	Передвижения на лыжах. Прохождение дистанций.	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение «плугом», подъем «елочкой». Равномерное прохождение	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической	Нов.	с.124 проч.	17 нед.	

		дистанции:мальчики-3,5км,девочки-2,5км.Развитие выносливости.		под-готовки.				
35	Первая медицинская помощь.Рав-номерное прохождение дистанции.Попеременный 2-шажный ход.Техника конькового хода.Спуски и подъемы.	Равномерное прохождение дистанции:мальчики-4км,девочки-3км Торможение «плугом»,подъем «елочкой».	1	Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.	Комп.	п.8 проч. ответ. на вопр.	18 нед.	
36	Официальные правила в лыжном спорте.Техника перехода с попеременных ходов на одновременные.Спуски и подъемы.	Виды снежного покрова.Смазка лыж.Гонка с преследованием. Спуск в средней стойке поворот прерыванием,упор торможения «плугом».	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	Комп.	с.127-128 проч.	18 нед.	
37	Равномерное прохождение дистанции. Техника конькового хода. Попеременный 2-шажный ход.Горная часть.	Смазка лыж.Спуск в средней стойке,поворот прерыванием,упор торможения «плугом».Самостоятельный контроль за физической нагрузкой.	1	Раскрывают значения зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.	Конт.	с.125 проч.	19 нед.	
38	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО по лыжным гонкам. Горная часть.	Организация и выполнение ВФСК ГТО по лыжным гонкам. Дистанция: мальчик-3км;девочки-3км.Самостоятельный контроль за физической нагрузкой.	1	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.	Конт.		19 нед.	
39	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов оценить. Спуски и подъемы.	Равномерное передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 1500-2000м в среднем темпе и свободном стиле.	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и	Конт.	Повторить технику лыж-	20 нед.	

	Линейные эстафеты.			условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.		ных ходов.		
40	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыж-ных ходов. Круговая эстафета. Спуски и подъемы.	Передвижение на лыжах по равнинной и пере-сеченной местности 550-600м в среднем темпе свободным стилем.	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Копл.	Повторить технику лыж-ных ходов.	20 нед.	
41	Теоретичес-кие знания. Одновремен-ный одно-шажный ход. Контроль. Спуски и подъемы.	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Повторение техники классических лыж-ных ходов в облег-ченных условиях.	1	Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.	Конт.	с.122-123 выуч.	21 нед.	
42	Равномерное прохождение дистанции. Одновремен-ный одно-шажный ход. Контроль. Спуски и подъемы.	Техника одно-ременного одно-шажного хода (стартовый вари-ант). Повторение техники класси-ческих лыжных ходов в облег-ченных условиях.	1	Раскрывают значения зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.	Конт.	Повто-рять техни-ку лыж-ных ходов.	21 нед.	
43	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО по лыжным гон-кам. Горная часть.	Дистанция:мальчики-5км;девочки-3км. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической под-готовки.	Конт.	Повто-рять техни-ку лыж-ных ходов.	22 нед.	
44	Контроль и самоконтроль при прохож-дении дистан-ции.Формирование вынос-ливости.Зак-репление тех-ники лыжных ходов.	Передвижение на лыжах по равнинной и пере-сеченной местности дистанция 4000,5000м.Горная часть.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической под-готовки.	Закр.	Повто-рять техни-ку лыж-ных ходов.	22 нед.	
	<b>Баскетбол.</b>		<b>8</b>					

45	Техника безопасности.Техника ведения мяча, бросков в кольцо.Учеб-ная игра.	Официальные баскетбольные правила.Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой,средней и высокой стойке на месте,в движении по прямой,с измене-нием направления движения и скорости.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Нов.	с.46 проч.	23 нед.	
46	Техника веде-ния мяча, бросков в кольцо.Штрафной бросок. Учебная игра.	Овладение техникой бросков мяча:бросок мяча одной рукой от головы.Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Нов.	с.50 проч.	23 нед.	
47	Техника веде-ния мяча, бросков в кольцо.Учеб-ная игра.	Техника ведения мяча:передача одной рукой от плеча,передача мяча двумя рукамяс отскока от пола,передача мяча при встречном движении.Броски по кольцу.	1	Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	Комп.	с.50-51 проч.	24 нед.	
48	Техника веде-ния мяча, бросков в кольцо.Учеб-ная игра.	Освоение тактики игры:позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4,5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3:2.Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Копл.	с.49 проч.	24 нед.	
49	Технические упражнения с мячом.Прави-ла соревно-ваний,терми-нология и жесты.	Стойка и передвижение игроков. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движе-нии. Позиционное нападение 5:5.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Конт.	с.48 проч.	25 нед.	
50	Техника вла-дения мячом. Оценить судейство учебной игры в баскетбол.	Комбинации из освоенных элемен-тов:прием,передача,удар.Позиционное нападение без изменения позиции	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	Комп.	с.44 проч.	25 нед.	

		игроков.		осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.				
51	Технические действия в баскетболе. Правила соревнований-оценить.Оценить технику штрафного броска.	Специальные упраж.с мячом. Техника перемещений,владения мячом:комбинация из освоенных элементов техники перемещений.Индивидуальная техника защиты:вырывание и выбивание мяча.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Закр.	с.45 проч.	26 нед.	
52	Технические действия в баскетболе. Правила соревнований-оценить.	Оценить игровые задания 2:2;4:4. Тактика свободного нападения.Нападение быстрым прорывом(3:2).	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Закр.	с.45 выуч.	26 нед.	
	<b>Легкая атлетика.</b>		<b>16</b>					
53	Техника безопасности.Теоретическ. знания. Прыжок в высоту.Развитие физических качеств. Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности.	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Спец.беговые упр.Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание» с 3-х шагов разбега. Развитие скоростных способностей. Эстафета по кругу. Контроль и самоконтроль.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Нов.	п.5 проч. ответ. на вопр.	27 нед.	
54	Техника прыжка в высоту оценить. Развитие физических качеств.	Бег в медленном темпе до 4-5 мин.с ускорением 10-12м 3-4 раза. Спец.беговые и прыжковые упр.Прыжки со скакалкой:м.-2мин., д.-1,5мин. Техника передачи эстафетной палочки.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки .	Конт.	с.164 проч.	27 нед.	

55	Прыжок в высоту на результат. Развитие физических качеств. Специальная разминка для прыжков.	Бег в медленном темпе до 5 мин. Спец.беговые и прыжковые упр. Самостоятельная разминка для прыжка. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой.	1	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Конт.	с.165 проч.	28 нед.	
56	Спец.беговые и прыжковые упр. Развитие физических качеств. Спринтерский бег.	Техника бега с низкого старта с колодок, бег с ускорением (30 по 3). Финиширование. Спец.беговые упр. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Бег с максимальной скоростью 60м. Метание мяча.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Нов.	Повторить технику прыжковых упр.	28 нед.	
57	Выполнение комплекса ВФСК ГТО по л/а. Бег 30м, 60м. Развитие выносливости.	Спец.беговые упр. Бег 1000м. Бег 30м, 60м. Длительный бег до 15-29 мин. Оздоровительный бег и оздоровительная ходьба.	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	Конт.	Бег 1000м.	29 нед.	
58	Упражнения для развития скоростных способностей. Метание мяча. Эстафетный бег.	Техника метания мяча с разбега 3-6 шагов (150г) на дальность. Закрепление техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег 60 по 4.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.	Конт.	Повторить технику бега на короткие дистанции.	29 нед.	
59	Высокий старт. Бег 800м, 1000м. Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в мини-футболе, волейболе.	Бег в медленном темпе 4-5 мин. Повторить технику беговых упр. Закрепить технику высокого старта; техника бега по дистанции. Линейная эстафета.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.	Закр.	Повторить технику высокого старта.	30 нед.	
60	Спец.беговые упр. Высокий старт. Упражнения для раз-	Бег в медленном темпе 3-4 мин. ОРУ. Спец.беговые упр.	1	Применяют беговые упражнения для развития	Повт.	Повторить	30 нед.	



	витаия коорди-национных способностей.	Повторить технику беговых упражнений. Челночный бег для Д.-3по10м,М.-5по 10м.Круговая эстафета.		соответствующих физических качеств,выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,контролируют ее по ЧСС.		технику беговых упражнений.		
61	Спец.беговые упр.Высокий старт.Упражнения для развития коорди-национных способностей.	Бег в медленном темпе 3-4 мин.ОРУ. Спец.беговые упр. Повторить технику беговых упражнений. Челночный бег для Д.-3по10м,М.-5по 10м.Круговая эстафета.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.	Повт.	Повторить технику беговых упражнений.	31 нед.	
62	Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий.Национальная игра «Лапта».	Полоса препятствий: 1)бег 30м; 2)метание теннисного мяча в цель(3 мяча); 3)подлезание под дугами; 4)змейка 10м; 5)передвижение в вися; 6)сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 7)прыжки через короткую скалку(60 прыж.); 8)спортивная ходьба (20м).	1	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руковод-ствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.	Закр.	Выучит правила игры в «Лапту».	31 нед.	
63	Метательные двигательные действия. Технические приемы и тактические действия в мини-футболе, волейболе. Лапта.	Метательные двигательные действия из различных и.п. на дальность и на точность одной и двумя руками (метание мяча в горизонтальные, вертикальные и движущие цели из различных и.п. (стоя,стоя на одном колене,лежа,сидя ноги врозь),одной и двумя руками. Русская игра «Лапта».	1	Описывают технику выполнения метатель-ных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки .	Комп.	п.15 проч. ответ. на вопр.	32 нед.	

64	Метательные двигательные действия. Технические приемы и тактические действия в мини-футболе, волейболе. Лапта.	Метательные двигательные действия из различных и.п. на дальность и на точность одной и двумя руками (метание мяча в горизонтальные, вертикальные и движущие цели из различных и.п. (стоя, стоя на одном колене, лежа, сидя ноги врозь), одной и двумя руками. Русская игра «Лапта».	1	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.	Комп.	Повторить технику метания мяча.	32 нед.	
65	Выполнение комплекса ВФСК ГТО по Л/А. Метание мяча.	Спец. беговые упр. и упр. для метания. Метание мяча весом 150 г(м). Бег 3000м. Спортивные игры: футбол, волейбол.	1	Применяют метательные упражнения, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.	Закр.	с.206-207 выуч.	33 нед.	
66	Выполнение комплекса ВФСК ГТО по Л/А. Бег 2000м. Метание мяча.	Спец. беговые упр. и упр. для метания. Метание мяча весом 150 г(м). Бег 2000м. Спортивные игры: футбол, волейбол.	1	Применяют метательные упражнения, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.	Закр.	Повторить технику метания мяча.	33 нед.	
67	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО по туризму. Спортивные игры. Футбол.	Организация и проведение пеших походов. Футбол: комбинация из освоенных элементов.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Конт.	п.15 проч. ответ. на вопр.	34 нед.	
68	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО по плаванию. Развитие выносливости.	Правила техники безопасности при занятиях плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Длительный бег.	1	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применяют плавательные упр. для развития соответств. физических способностей.	Конт.	п.21 проч. ответ. на вопр.	34 нед.	

9 класс

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования ( Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897.)

Рабочая программа составлена для учащихся 9 классов. Количество учебных часов 2 часа в неделю, количество недель – 34, в год – 68 часа.

УМК: Физическая культура. 8-9 классы. Под редакцией Лях В.И., Зданевич А.А. – Москва: «Просвещение», 2012 г;  
Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы.- Москва «Просвещение» 2016 г.

Цели:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **2. Общая характеристика учебного предмета, курса.**

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

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

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному

развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол).

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.**

Согласно учебному плану основного общего образования на обязательное изучение предмета всех учебных тем программы по физической культуре в 8 классе отводится 68 ч, из расчета 2 часа в неделю.

### **4. Личностные, метапредметные, предметные и результаты освоения учебного предмета.**

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) 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 учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) 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;
- 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов ;формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

**Предметные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой

соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## 5. Содержание учебного предмета, курса.

### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

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

Физическая подготовка и 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.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Допинг. Концепция честного спорта.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.



### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. **Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование.**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. **Организуемые команды и приёмы.**

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. **Общезначительная подготовка.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

### Учебно-тематический план

№	Название темы (разделов)	Количество часов
1	История и современное развитие физической культ.	Изучается в ходе урока.
2	Способы двигательной (физкульт.) деятельности.	Изучается в ходе урока.
3	Спортивно-оздоровительная деятельность.	68
3.1	Гимнастика с основами акробатики.	16
3.2	Лёгкая атлетика.	25
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	12
3.4	Волейбол.	7
3.5	Баскетбол.	8
3.6	Футбол. Мини-футбол.	Изучается в ходе урока.
3.7	Прикладная физическая подготовка.	Изучается в ходе урока.
3.8	Общезначительная подготовка.	Изучается в ходе урока.
3.9	Специальная физическая подготовка.	Изучается в ходе урока.
3.10	Плавание.	Изучается в ходе урока.
3.11	Туризм.	Изучается в ходе урока.
3.12	Элементы единоборства.	Изучается в ходе урока.
3.13	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	Изучается в ходе урока.

### 8. Планируемые результаты изучения учебного курса.

#### Знания о физической культуре

В результате освоения программного материала обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;

- раскрывать 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 режим 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.

Обучающийся 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, принёсших 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

Обучающийся 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 учётом 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической

подготовленности.

Обучающийся 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся 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 движений);
- 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 различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- 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;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять тестовые нормативы ВФСК ГТО

**Ресурсное обеспечение рабочей программы.**

## **Список научно-методического обеспечения.**

Физическая культура. 8-9 классы. Под редакцией Лях В.И., Зданевич А.А. – Москва: «Просвещение», 2012 г;  
Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы.- Москва «Просвещение» 2016 г.

Для учителей:

Физическая культура: методические рекомендации 8-9 класс.М.:Просвещение,2014.

Журнал «Физическая культура в школе».

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы .М.:Просвещение,2014.

Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: [http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii\\_Fiz-ra\\_5-7kl/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html)

Интернет ресурсы:

<http://spo.1september.ru/urok/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://fizkulturavshcole.narod.ru/>

Для учащихся:

Демонстрационные учебные пособия:

- Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности;
- Плакаты методические;
- Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры и спорта, олимпийского движения.

## **Материально-техническое обеспечение рабочей программы**

Бревно гимнастическое; конь гимнастический; перекладина гимнастическая.; канат для лазания;  
мост гимнастический; скамейка гимнастическая; комплект навесного оборудования;  
маты гимнастические; скакалка гимнастическая; мяч малый; палка гимнастическая; флажки;  
обруч гимнастический; секундомер; стойки для прыжков в высоту;  
дорожка разметочная для прыжков в длину с места; рулетка измерительная; щиты баскетбольные;  
мячи баскетбольные; сетка волейбольная; мячи волейбольные; мячи футбольные;  
лыжи, палки лыжные, аптечка.

## **Тематическое планирование**

№	Название раздела, темы, урока.	Содержание изучаемого материала	Кол-во часов.	Основные виды учебной деятельности.	Тип урока.	Дата	
						По плану	По факту
	<b>Легкая атлет.</b>		<b>9</b>				
1	Правила поведения и техники безопасности Беговые упр. Низкий старт.	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег с ускорением по дистанции 80 м. Скоростной бег (до 70м).равномерный бег.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений ,осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Нов.	1 нед.	
2	Беговые упр. Стартовый разгон.Финиширование.	Спортивная этика. Низкий старт,стартовый разгон от 30 м.Финиширование. Бег по дистанции 100м поворотным методом.Равномерный бег (10 мин).	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.	Конт.	1 нед.	
3	Беговые упр. Длительный бег.Выполнение комплекса ВФСК ГТО.	Техника длительного бега. Пробегание отрезков 400-600 м.Специальные беговые упр. Правила гигиены.	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	Конт.	2 нед.	
4	Равномерный бег, метание мяча. Развитие выносливости.	Метание мяча весом 150г с места на дальность,с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность,в коридор 10м и на заданное расстояние. соревнования по бегу 1000 м.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Нов.	2 нед.	
5	Теоретичес-кие знания. Метание мяча с разбега.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув	1	Применяют прыжковые упражнения для развития	Комп.	3 нед.	

	Прыжок в длину с разбега.	ноги». Техника метания мяча с разбега и в цель.		соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.			
6	Теоретические знания. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега.	Специальные беговые и прыжковые упр. Бег в медленном темпе до 4 мин. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Техника метания мяча с разбега и в цель.	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	Конт.	3 нед.	
7	Техника метания мяча на дальность и с разбега(на результат). Развитие выносливости. Спортивные игры.	Техника метания мяча на дальность с разбега. Развитие выносливости бег мальчики-2000 м,девочки-1500 м.Бег 4 по 300 м мальчики;девочки-3 по 250м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	Конт.	4 нед.	
8	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Бег 2000 м.Метание мяча.	Специальные беговые упр.и упр.для метания. Метание мяча весом 150 г (м).Бег 2000 м.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	Закр.	4 нед.	
9	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры,подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении	1	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую часть с трудовой деятельностью	Нов.	5 нед.	

		дыхания и кровообращения. Ведение дневника самонаблюдения. Контроль физической подготовленности.		человека.			
	<b>Волейбол.</b>		7				
10	Техника безопасности. Приемы и передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте и в движении. Прием и передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, вдоль сетки, через сетку, в встречных колоннах. П/и "Сумей принять". "Снайперы".	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Нов.	5 нед.	
11	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.	Передача мяча двумя руками сверху над собой, разворот на 180 гр., передача стоя спиной к партнеру, стоя спиной в направлении передачи в тройках и четверках.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Закр.	6 нед.	
12	Прием мяча, отражен-ного сеткой. Прием нижней прямой подачи.	Прием мячей отскочивших от сетки, с собственного набрасывания, после набрасывания партнер. Прием мячей, направленных в сетку ударом. Учебная игра в волейбол.	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	Нов.	6 нед.	
13	Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	Прием нижней прямой подачи. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону, брошенного партнером.	1	Используют игровые упражнения для развития названных координацион- ных способностей. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных	Ком п.	7 нед.	



				действий.			
14	Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.Верхняя прямая подача.	Комбинация из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте,в движении,в прыжке,за спину.верхняя прямая подача в парах.	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.	Конт.	7 нед.	
15	Прямой нападающий удар через сетку.(по ходу).	Нападающий удар по мячу,наброшенному партнеру.Отбивание мяча кулаком через сетку.Верхняя прямая подача из-за лицевой линии.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Конт.	8 нед.	
16	Индивидуальное блокирование.Групповое блокирование.	Блокирование мяча.наброшенного партнером на верхний край сетки.то же со смещением вправо, влево.Групповое блокирование мяча,наброшенного напротив одного блокирующего,др. перемещается к нему.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Конт.	8 нед.	
	<b>Гимнастика.</b>		<b>16</b>				
17	Техника безопасности.Строевые упражнения. Акробатика.	ОРУ с гантелями. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие координационных способностей.	1	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	Нов.	9 нед.	
18	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.Выбор упр.и составление индивидуальных комплексов.	ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине(90см)-мальчики и девочки.	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.	Нов.	9 нед.	

19	Выполнение комплекса ВФСК ГТО гимнастике. Висы.	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Упражнения на брусьях-девочки;на перекладине-мальчики(оценить).	1	Составляют комбинацию из числа разученных упражнений.	Конт .	10 нед.	
20	ОРУ с гантелями. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей.	Опорный прыжок мальчики: согнув ноги(козел в длину, высота 110-115см)..Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов(конь в ширину, высота 110см).	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинацию из числа разученных упражнений.	Ком п.	10 нед.	
21	Теоретические знания. Строевые упражнения. Опорный прыжок.	Физическое развитие человека. Коррекция осанки и телосложения. Комбинация на бревне(д). Комбинация на гимнастических брусьях.	1	Раскрывают значения гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	Ком п.	11 нед.	
22	Теоретические знания. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей.	Организация досуга средствами физ.культ. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых,локтевых,тазобедренных,коленных суставов и позвоночника.	1	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.	Ком п.	11 нед.	
23	История развития гимнастики. ОРУ адаптивной физ.культ. Прыжки через скакалку.	Характер. Видов спорта,входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике.Индивидуальные комплексы адаптивной физ.культ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	Ком п.	12 нед.	
24	История развития гимнастики. ОРУ адаптивной физической культуры.Прыжки через	Контроль за индивидуальным физическим развитием. Развитие скоростно-силовых	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития	Ком п.	12 нед.	

	скакалку.	качеств.		названных координационных способностей.			
25	ОРУ с гантелями. Лазание по канату. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Самостоятельные занятия ОРК с гантелями. Комплекс дыхательной гимнастики атлетической гимнастики.	1	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Закр.	13 нед.	
26	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Самонаблюдение и самоконтроль.	Упражнения функциональной подготовки: бег с набивным мячом 36м, из положения присед-толкание набивного мяча-10р., прыжки на тумбу-высота 30-50см 3 раза, из положения лежа, ноги согнуты-сесть и коснуться ног вперед 12 раз, прыжки через скакалку 40 раз.	1	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Закр.	13 нед.	
27	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Упражнения функциональной подготовки.	Комплекс ОРУ для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физич. развития. Упражнения функциональной подготовки.	1	Составляют комплекс упражнений для общей разминки.	Закр.	14 нед.	
28	Выполнение комплекса ВФСК ГТО по гимнастике. Полоса препятствий.	Полоса препятствий: старт из положения лежа, бег 15м; преодоление препятствия высотой 1.5м; прыжок через скакалку любым способом; бег по бревну; проползание	1	Овладевают основами технических действий в выполнении полосы препятствий.	Комп.	14 нед.	

		разноименным способом по наклонной скамье; передвижение по стенке разноименным способом; подтягивание из положения виса и стоя; три кувырка вперед; сгибание и разгибание рук в упоре.					
29	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Упражнения на развитие выносливости.	1	Овладевают основами технических действий в выполнении полосы препятствий.	Комп.	15 нед.	
30	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Туризм.	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе. Футбол. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1	Овладевают знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО.	Конт.	15 нед.	
31	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Элементы единоборства.	Комбинация из освоенных элементов. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	1	Овладевают знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО.	Конт.	16 нед.	
32	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Спортивные и национальные игры.	Комбинация из освоенных элементов. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на	1	Овладевают знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО.	Конт.	16 нед.	

		одной ногое;вы-пад вперед;кувырок вперед.					
	<b>Лыжная подготовка.</b>		<b>12</b>				
33	Техника безопасности.Подготовка лыж к урокам и соревнова-ниям.	Значение занятий лыжным спортом для поддержки работо-способности.Виды лыжного спорта. Значение лыжных мазей,парафинов. Экипировка лыжника.	1	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. соблюдают правила, что бы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упраж-нения.	Нов.	17 нед.	
34	Передвиже-ния на лыжах. Прохождение дистанций.	Попеременный двухшажный ход,одновременный одношажный ход.Коньковый ход.Торможение «плугом»,подъем «елочкой».Равномерное прохождение дистанции:мальчики-3,5км,девочки-2,5км.Развитие выносливости.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической под-готовки.	Нов.	17 нед.	
35	Поперемен-ный четырех-шажный ход.	Равномерное прохождение дистанции:мальчики-4км,девочки-3км Торможение «плугом»,подъем «елочкой».	1	Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.	Ком п.	18 нед.	
36	Официальные правила в лыжном спорте.Техни-ка перехода с поперемен-ных ходов на одновремен-ные.Спуски и подъемы.	Виды снежного покрова.Смазка лыж.Гонка с преследованием. Спуск в средней стойке поворот преследованием,упор торможения «плугом».	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	Ком п.	18 нед.	

37	Переход с переменных ходов на од-новременные. Преодоление контруклона.	Смазка лыж.Спуск в средней стойке,поворот переступанием,упор торможения «плугом».Самостоятельный контроль за физической нагрузкой.	1	Раскрывают значения зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.	Конт .	19 нед.	
38	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО по лыжным гонкам. Горная часть.	Организация и выполнение ВФСК ГТО по лыжным гонкам. Дистанция: мальчик-3км;девочки-3км.Самостоятель-ный контроль за физической нагрузкой.	1	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.	Конт .	19 нед.	
39	Освоение техники лыжных ходов.	Прохождение дистанции до 5 км.	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождении дистанции.	Конт .	20 нед.	
40	Техника лыж-ных ходов. Круговая эстафета. Спуски и подъемы.	Передвижение на лыжах по рав-нинной и пере-сеченной местности 550-600м в среднем темпе свободным стилем.	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождении дистанции.	Копл .	20 нед.	
41	Одновремен-ный одно-шажный ход. Контроль. Спуски и подъемы.	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Повторение техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	1	Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.	Конт .	21 нед.	
42	Равномерное прохождение дистанции. Одновремен-ный одно-шажный ход. Контроль.	Техника одно-ременного одно-шажного хода (стартовый вариант). Повторение техники	1	Раскрывают значения зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития	Конт .	21 нед.	

		классических лыжных ходов в облегченных условиях.		физических способностей.			
43	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО по лыжным гон-кам. Горная часть.	Дистанция:мальчики-5км;девочки-3км. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	Конт	22 нед.	
44	Контроль и самоконтроль при прохождении дистанции.Формирование выносливости.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	Закр.	22 нед.	
	<b>Баскетбол.</b>		<b>8</b>				
45	Техника безопасности.Овладение техникой передвижений,остановок,поворотов и стоек.	Официальные баскетбольные правила.Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой,средней и высокой стойке на месте,в движении по прямой,с изменением направления движения и скорости.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Нов.	23 нед.	
46	Техника ведения мяча, бросков в кольцо.Штрафной бросок. Учебная игра.	Овладение техникой бросков мяча:бросок мяча одной рукой от головы.Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Нов.	23 нед.	
47	Освоение ловли и передачи мяча.	Техника ведения мяча:передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола,передача мяча при встречном движении.Броски по кольцу.	1	Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	Комп.	24 нед.	

48	Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра.	Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3:2. Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Копл.	24 нед.	
49	Освоение индивидуальной техники защиты.	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Конт.	25 нед.	
50	Закрепление техники владения мячом, и развитие координационных способностей.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Позиционное нападение без изменения позиции игроков.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Комп.	25 нед.	
51	Технические действия в баскетболе. Правила соревнований-оценить. Оценить технику штрафного броска.	Специальные упраж. с мячом. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Закр.	26 нед.	
52	Технические действия в баскетболе. Освоение тактики игры.	Оценить игровые задания 2:2; 4:4. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (3:2).	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Закр.	26 нед.	



	<b>Легкая атлетика.</b>		<b>16</b>				
53	Техника безопасности.Теоретическ. знания. Прыжок в высоту.Развитие физичес-ких качеств.	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Спец.беговые упр.Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешаги-вание» с 3-х шагов разбега. Развитие скоростных способ-ностей. Эстафета по кругу. Контроль и самоконтроль.	1	Применяют разученные упражнения для разви-тия скоростно-силовых способностей.	Нов.	27 нед.	
54	Техника прыжка в высоту оценить. Развитие физических качеств.	Бег в медленном темпе до 4-5 мин.с ускорением 10-12м 3-4 раза. Спец.беговые и прыжковые упр.Прыжки со скакалкой:м.-2мин., д.-1,5мин.Техника передачи эстафетной палочки.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки .	Конт .	27 нед.	
55	Прыжок в высоту на результат. Специальная разминка для прыжков.	Бег в медленном темпе до 5 мин. Спец.беговые и прыжковые упр. Самостоятельная разминка для прыжка. Развитие прыгучести,прыжки со скакалкой.	1	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Конт .	28 нед.	
56	Спец.беговые и прыжковые упрСпринтерский бег.	Техника бега с низкого старта с колодок, бег с ускорением (30 по 3).Финиширование. Спец.беговые упр. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Бег с максимальной скоростью 60м.Метание мяча.	1	Применяют разученные упражнения для разви-тия скоростно-силовых способностей.	Нов.	28 нед.	
57	Выполнение комплекса ВФСК ГТО по л/а. Бег 30м,60м. Развитие выносливости.	Спец.беговые упр.Бег 1000м.Бег 30м,60м.Длитель-ный бег до 15-29мин.Оздорови-	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	Конт .	29 нед.	

		тельный бег и оздоровительная ходьба.					
58	Упражнения для развития скоростных способностей.Метание мяча. Эстафетный бег.	Техника метания мяча с разбега 3-6 шагов(150г) на дальность. Закрепление техники бега на короткие дистанции.Эстафетный бег 60 по 4.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки .	Конт .	29 нед.	
59	Высокий старт. Бег 800м,1000м.	Бег в медленном темпе 4-5 мин. Повторить технику беговых упр. Закрепить технику высокого старта; техника бега по дистанции. Линейная эстафета.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.	Закр.	30 нед.	
60	Спец.беговые упр.Высокий старт.Упражнения для развития координационных способностей.	Бег в медленном темпе 3-4 мин.ОРУ. Спец.беговые упр. Повторить технику беговых упражнений. Челночный бег для Д.-3по10м,М.-5по 10м.Круговая эстафета.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств,выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,контролируют ее по ЧСС.	Повт .	30 нед.	
61	Организация и проведение пеших туристических походов.Требования к ТБ и бережное отношение к природе.	Туристические походы как форма активного отдыха,укрепления здоровья и восстановления организма.Виды и разновидности туристических походов.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.	Повт .	31 нед.	
62	Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий.Национальная игра «Лапта».	Полоса препятствий: 1)бег 30м; 2)метание теннисного мяча в цель(3 мяча); 3)подлезание под дугами; 4)змейка 10м;	1	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности.	Закр.	31 нед.	

		5)предвижение в вися; 6)сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 7)прыжки через короткую скалку(60 прыж.); 8)спортивная ходьба (20м).		Объясняют правила и основы организации игры.			
63	Метательные двигательные действия. Технические приемы и тактические действия в мини-футболе, волейболе.	Метательные двигательные действия из различных и.п. на дальность и на точность одной и двумя руками (метание мяча в горизонтальные, вертикальные и движущие цели из различных и.п. (стоя,стоя на одном колене,лежа,сидя ноги врозь),одной и двумя руками. Русская игра «Лапта».	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки .	Комп.	32 нед.	
64	Беговые упражнения. Кроссовый бег.	Соревнования в кроссовом беге 2000-3000 м.Правила самоконтроля и подбор упражнений для самостоятельной подготовки.	1	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.	Комп.	32 нед.	
65	Выполнение комплекса ВФСК ГТО по Л/А.Метание мяча.	Спец.беговые упр.и упр.для метания. Метание мяча весом 150 г(м).Бег 3000м.Спортивные игры: футбол, волейбол.	1	Применяют метательные упражнения , осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки .	Закр.	33 нед.	
66	Выполнение комплекса ВФСК ГТО по Л/А.Бег 2000м. Метание мяча.	Спец.беговые упр.и упр.для метания. Метание мяча весом 150 г(м).Бег 2000м.Спортивные	1	Применяют метательные упражнения , осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные	Закр.	33 нед.	

		игры: футбол, волейбол.		ошибки .			
67	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО по туризму. Спортивные игры. Футбол.	Организация и проведение пеших походов. Футбол: комбинация из освоенных элементов.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Конт .	34 нед.	
68	Освоение техники плавания. Развитие выносливости.	Правила техники безопасности при занятиях плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Длительный бег.	1	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применяют плавательные упр., для развития соответствующих физических способностей.	Конт .	34 нед.	