

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22»

УТВЕРЖДАЮ.

Директор МБОУ СОШ № 22: _____

/И.Н.Порохова/

«_____» августа 2016г.

приказ № ___ от "___" _____ 2016г

М. П.

Рабочая программа
по физической культуре

/ базовый уровень /

8 класс

Составил учитель (физической культуры)

высшей категории

Полянский Александр Георгиевич

2016 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8го класса разработана на основе:

- Базисного учебного плана 2004г основного общего образования;
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №22;
- Учебного плана на 2015-2016 учебный год МБОУ СОШ №22;
- С учетом авторской рабочей программы по физической культуре для 1-11 классов («Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией д.п.н. В.И. Ляха и к.п.н. А.А. Зданевича. 2011г)

Программа рекомендована Мин.образования РФ, соответствует уровню стандарта образования, методически обеспечена учебником *В.И. Лях; А.А. Зданевич Физкультура 8-9 классы (М; Просвещение 2011г.)*, включенным в Федеральный Перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	8 класс	3	В.И Лях; А.А. Зданевич. «Физкультура. 8-9 классы». Учебник для общеобразовательных учреждений. (М; Просвещение 2011г.)

Программа используется без изменений.

- **Место предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом школы на 2015-2016 учебный год рабочая программа рассчитана на (102) часа в год , (3) часа в неделю

- **Цели и задачи предмета:**

Целью рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленныхна:

- ✓ на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- ✓ на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- ✓ на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- ✓ на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- ✓ на углубленное представление об основных видах спорта;
- ✓ на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- ✓ на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- ✓ на содействие развития психических процессов и свойств личности.

• **Общая характеристика предмета**

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

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

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

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Особенности данной программы

Физическое воспитание в средней общеобразовательной школе является учебным предметом, формирующим у школьника жизненно необходимые знания, умения, навыки, развивающим двигательные способности. Одновременно в силу своей специфики оно оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреативное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности учащихся, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности развивающегося организма в движении. Физическое воспитание формирует полезные привычки, приучает школьников соблюдать правила личной и общественной гигиены. Поэтому, являясь учебной дисциплиной, оно одновременно выступает как фактор, повышающий качество жизни учащегося.

Содержание программы должно обеспечивать поэтапное формирование физической культуры личности. В V – IX классах повышается интерес учащихся к своим двигатель-

ным возможностям, В этом возрасте изучаются умения и навыки, необходимые для самоконтроля и физического самосовершенствования, воспитываются физические качества, жизненно необходимые волевые и нравственные качества личности. Детей приобщают к занятиям спортом; ориентируют на здоровый образ жизни, разумную организацию свободного времени. На этой этапе формируется база физической культуры личности.

Содержание рабочей программы

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (8 КЛАСС)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры (баскетбол)	21
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	24
2.1	Спортивные игры (волейбол)	24
	Итого часов в год	102

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 8 КЛАССА**

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть		
1	Основы знаний		В процессе урока								
2	Легкая атлетика	21	10							11	
3	Спортивные игры	45		17		5		10	13		
4	Гимнастика с элементами акробатики	18			18						
5	Лыжная подготовка	18					18				
6	Всего часов:	102	27		23		28		24		

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы.

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания.

7-8 классы. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

Спортивные игры.

Волейбол

7-8 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Волейбол - передача мяча сверху через сетку, прием мяча снизу после перемещения вперед, нижняя прямая передача через сетку

Баскетбол

7-8 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Баскетбол - ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини-баскетбол.

Гимнастика с элементами акробатики.

7-8 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Освоить лазание по канату в два приема.

Гимнастика: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные виды ходьбы по бревну, прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече, комплекс упражнений стретчинга (девочки).

Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Легкая атлетика - бег с переменной скоростью до 2000 м; прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки; метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

Лыжная подготовка.

7-8 классы. одновременный одношажный ход; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте махом; прохождение дистанции до 3,5 км; игры: "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием" и др.

Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости..

• Планируемые результаты изучения предмета

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании **8 класса** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- ✓ правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- ✓ основные этапы развития физической культуры в России;
- ✓ упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;
- ✓ правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;

- ✓ основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления;
- ✓ понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений
- ✓ содержание нового комплекса УГГ;
- ✓ значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки;
- ✓ приемы закаливания во все времена года;
- ✓ правила одной из спортивных игр.

Уметь

- ✓ проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- ✓ разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- ✓ контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- ✓ управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- ✓ соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- ✓ пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

- **Планируемые результаты освоения содержания программы по каждому содержанию разделу**

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики), 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-11 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 12-14 м(д), до 16 м (м).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырок назад в упор стоя ноги врозь, стойка на голове и руках (мальчики), мост из положения стоя

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

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся (см. Таблица 1).

Таблица 1

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

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (сек.)	14	5,8	5,5–5,1	4,7	6,1	5,9–5,4	4,9
		15	5,5	5,3–4,9	4,5	6,0	5,8–5,3	4,9
2	Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	14	9,0	8,7–8,3	8,0	9,9	9,4–9,0	8,6
		15	8,6	8,4–8,0	7,7	9,7	9,3–8,8	8,5
3	Прыжок в длину с места (см)	14	160	180–195	210	145	160–180	200
		15	175	190–205	220	155	165–185	205
4	6 минутный бег (м)	14	1050	200–1300	1450	850	1000–1150	1250
		15	1100	1250–1350	1500	900	1050–1200	1300
5	Наклон вперед из положения сидя, см	14	3	7-9	11	7	12-14	20
		15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), кол-во раз	14	2	6-7	9	5	13-15	17
		15	3	7-8	10	5	12-13	16

• **Критерии оценивания полученных результатов**

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

По основам знаний.

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

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

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

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

По уровню физической подготовленности.

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

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

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

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

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

**ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ
УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
Мальчики**

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивно- го мяча (м)			Подтягива- ние (высокая переклади- на) (кол – во раз)		
	«3» »	«4» »	«5» »	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5» »
5	6,3	6,1	5,0	11,2	10,6	10,0	140	160	195	300	400	450	1	4	6
6	6,0	5,8	4,9	11,1	10,4	9,8	145	165	200	350	450	500	1	4	7
7	5,9	5,6	4,8	11,0	10,2	9,4	150	170	205	400	500	550	1	5	8
8	5,8	5,5	4,7	10,5	9,7	9,0	160	180	210	450	550	650	2	6	9
9	5,5	5,3	4,5	10,0	9,2	8,4	175	190	220	450	600	700	3	7	10

Девочки

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягива- ние (низкая перекладина) (кол – во раз)		
	«3» »	«4» »	«5» »	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5» »
5	6,4	6,3	5,1	11,4	10,8	10,4	130	150	185	250	350	450	4	10	19
6	6,2	6,0	5,0	11,2	10,6	10,3	135	155	190	250	350	450	4	11	20
7	6,3	6,2	5,0	11,2	10,4	9,8	140	160	200	350	450	500	5	12	19
8	6,0	5,8	4,9	10,7	10,2	9,7	145	160	200	400	500	550	5	13	17
9	6,0	5,8	4,9	10,5	10,0	9,4	155	165	205	400	500	550	5	12	16

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	Дата проведения	
			Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
	I ЧЕТВЕРТЬ	27		
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10		
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Бег 2мин.	Знать правила ТБ Уметь бегать с низкого старта		
2	Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м – учет. Бег 4мин.	Уметь бегать 30м с максимальной скоростью		
3	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места – учет. Бег 5мин с ускорениями.	Уметь прыгать в длину с места на результат		
4	Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6 мин с ускорениями по 50 – 60 м.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках.		
5	Техника низкого старта - учет. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м.	Уметь правильно выполнять технику низкого старта и стартового разгона		
6	Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости бег 8 мин с ускорениями до 80 м.	Уметь прыгать в длину с разбега		
7	Метание 150г мяча с разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 8 мин с ускорениями до 100м.	Уметь метать мяч и прыгать в длину с разбега		
8	Метание мяча с разбега. Бег 60м - учет. Бег до 9 мин с ускорениями по 80 – 100м.	Уметь бегать 60м с максимальной скоростью		
9	Прыжок в длину с разбега – учёт. Метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10 мин	Уметь прыгать в длину с разбега на результат		
10	Метание мяча с разбега - учет. Бег в медленном темпе 10 мин с ускорениями по 100м, 2-3 раза.	Уметь метать мяч на дальность		

	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17		
11	ТБ во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Знать ТБ при занятиях спортивными играми Уметь выполнять ведение мяча		
12	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Уметь выполнять быстрые передачи		
13	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Уметь выполнять различные варианты бросков мяча.		
14	Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	Уметь выполнять перехват мяча		
15	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	Уметь выполнять различные игровые взаимодействия		
16	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	Уметь выполнять штрафной бросок		
17	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	Уметь выполнять взаимодействия в нападении и защите		
18	Передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий.	Демонстрировать технику преодоления полосы препятствий		
19	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	Уметь проходить полосу препятствий		
20	Приём мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	Уметь принимать мяч двумя руками снизу		
21	Приём мяча двумя руками снизу. Передачи мяча двумя руками сверху.	Уметь выполнять передачи сверху		
22	Нижняя прямая подача мяча. Совершенствовать технику передач мяча.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу		
23	Нижняя подача мяча. Приём мяча снизу и передачи сверху.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		
24	Техника пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	Уметь подтягиваться на перекладине		

25	Повторить элементы волейбола. Учебная игра с заданиями	Уметь выполнять правильно технические действия		
26	Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».	Уметь играть в игру «Картошка»		
27	Игры с элементами волейбола. Подтягивание - учет. Итоги четверти.	Уметь подтягиваться на перекладине на результат		
II ЧЕТВЕРТЬ		23		
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ		18		
28	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Знать и выполнять ТБ на уроках гимнастики.		
29	Перекаты в группировке с опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	Корректировка техники выполнения кувырков		
30	ОРУ с гимнастической палкой. Лазанье по канату в три приема.	Уметь лазить по канату в три приема		
31	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов		
32	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	Уметь выполнять стойку на голове, мост с поворотом		
33	Лазанье по канату на количество метров. Развитие силы.	Уметь лазить по канату		
34	Акробатическая комбинация. Стретчинг.	Уметь выполнять акробатическое упражнение		
35	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	Уметь выполнять опорные прыжки		
36	Акробатическая комбинация. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.		
37	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	Уметь выполнять опорные прыжки		
38	Лазание по канату, упражнения в равновесии.	Уметь выполнять упражнения в равнове-		

		сии		
39	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	Демонстрировать технику прохождения полосы препятствий		
40	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	Развивать внимание		
41	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат	Уметь выполнять технические действия на оценку		
42	ОРУ со скакалкой. Соединение из 3-4 элементов.	Уметь составлять акробатическое соединение		
43	Подтягивание, поднимание туловища - учет. Полоса препятствий, строевые упражнения.	Тестирование в подтягивание и поднимание туловища за 30сек		
44	Прыжки через скакалку. Броски набивного мяча. Упражнения в равновесии	Тестирование – прыжки через скакалку за 1 мин, бросок наб. мяча		
45	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	Уметь выполнять элементы единоборств		
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	5		
46	ТБ на уроках баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Знать ТБ на уроках баскетбола Уметь правильно выполнять игровые задания		
47	Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Личная защита.	Уметь выполнять передачи мяча		
48	Позиционное нападение с изменением позиций.	Уметь выполнять технические действия в игре		
49	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Развитие координационных способностей.	Уметь правильно выполнять игровые задания		
50	Правила игры в баскетбол. Учебная игра с заданиями.	Знать правила игры в баскетбол		
	III ЧЕТВЕРТЬ	28		
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	18		
51	ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Температурный режим	Знать ТБ на уроках лыжной подготовки. Уметь передвигаться на лыжах		

52	Скользкий шаг. Техника лыжных ходов.	Корректировка техники передвижения на лыжах		
53	Требования к одежде. Попеременный двухшажный ход.	Знать требования к одежде Уметь выполнять попеременный двухшажный ход		
54	Повороты переступанием в движении.	Уметь выполнять повороты переступанием		
55	Подъем в гору скользким шагом. Контрольная прикидка на 2 км.	Демонстрировать технику подъема скользким шагом		
56	Одновременный бесшажный ход (стартовый вариант)	Уметь выполнять технику старта		
57	Техника лыжных ходов. Повороты переступанием в движении	Корректировка техники продвижения на лыжах		
58	Подъем «полуелочкой». Коньковый ход	Уметь выполнять подъем «полуелочкой».		
59	Торможение и поворот упором	Уметь выполнять торможение и поворот упором		
60	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот плугом.	Демонстрировать технику преодоления бугров и впадин при спуске		
61	Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход	Корректировка техники продвижения на лыжах		
62	Спуски и повороты. Коньковый ход.	Демонстрировать технику конькового хода		
63	Прохождение дистанции до 3км. Торможение и поворот упором.	Корректировка техники продвижения на лыжах на дистанции 3 км		
64	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	Демонстрировать технику одновременного одношажного хода		
65	Коньковый ход. Эстафеты	Демонстрировать технику конькового		

		хода		
66	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Демонстрировать технику преодоления бугров и впадин при спуске		
67	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции 4км.	Уметь передвигаться на лыжах		
68	Прохождение дистанции 3 км (м), 2км (д) - учет.	Уметь проходить заданную дистанцию с максимальной скоростью		
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		10		
69	ТБ на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока.	Знать ТБ на уроках волейбола		
70	Передачи мяча сверху двумя руками во встречных колоннах.	Уметь выполнять верхнюю передачу двумя руками		
71	Нижняя боковая подача. Эстафеты. Учебная игра.	Демонстрировать нижнюю боковую подачу		
72	Передачи мяча в тройках после перемещения	Уметь выполнять передачи после перемещений		
73	Прием мяча снизу после подачи. Верхняя подача с укороченной площадки.	Демонстрировать прием мяча снизу после подачи		
74	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть по упрощенным правилам		
75	Игровые задания на укороченной площадке. Сгибание рук в упоре лежа.	Уметь выполнять задания учителя		
76	Нападающий удар после передачи. Верхняя подача. Учебная игра	Уметь выполнять нападающий удар		
77	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Правила игры в волейбол.	Знать правила игры в волейбол		
78	Техника свободного нападения. Учебная игра по упрощенным правилам.	Демонстрировать технические действия в нападении		
IV ЧЕТВЕРТЬ		24		
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		13		
79	ТБ при игре в баскетбол. Ведение мяча с изменением высоты отскока	Корректировка техники ведения мяча.		

80	Передачи мяча в тройках с перемещением	Уметь выполнять передачи мяча		
81	Броски мяча после ведения.	Уметь выполнять броски мяча после ведения		
82	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4.	Уметь выполнять тактические действия в нападении и защите		
83	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	Уметь правильно ставить «заслон»		
84	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.		
85	Передачи мяча во встречных колоннах. Правила игры в волейбол	Знать правила игры в волейбол		
86	Прием мяча снизу после подачи.	Уметь выполнять прием мяча снизу после подачи		
87	Отбивание мяча кулаком через сетку. Обманный удар	Уметь выполнять обманный удар		
88	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. Верхняя прямая подача	Корректировка движений в волейболе		
89	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	Корректировка волейбольных передач		
90	Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол	Уметь играть в волейбол		
91	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. Учебная игра	Знать правила игры в волейбол		
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11		
92	ТБ во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	Знать ТБ на уроках легкой атлетике		
93	ОРУ со скакалками. Прыжок в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»	Уметь прыгать на скакалке с максимальной скоростью		
94	Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание». Игра «Перестрелка».	Уметь прыгать в высоту		
95	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» - учет.	Уметь прыгать в высоту на результат		
96	Бег 30 м, 100м - учет. Медленный бег 6мин.	Уметь бегать 30м, 100м с максимальной скоростью		

97	Прыжок в длину с разбега с 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	Уметь прыгать в длину с разбега		
98	Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов - учет.	Уметь прыгать в длину с разбега на результат		
99	Упражнения в парах на сопротивление. Низкий старт. Бег - 60м - учет.	Уметь бегать 60м с максимальной скоростью		
100	Бег 1000 м - учет. Эстафеты с предметами.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. Бег 1000м на результат		
101	Поднимание туловища за 1 мин. Метание мяча – учет.	Уметь метать мяч на дальность		
102	Подтягивание. Бег 1500 м (д), 2000м (м). Итоги за год.	Уметь бегать длинные дистанции		

Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. (М.; Просвещение, 2011г)
2. Лях В.И.; Зданевич А.А. Физкультура: 8-9 кл. (М; Просвещение 2011г.)
3. Рабочая программа. Физическая культура 5-9 классы. В.И Лях (М; Просвещение, 2012г)
4. Рабочая программа. Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич (Волгоград; Учитель, 2012г)
5. Система работы с учащимися специальных медицинских групп. А.Н. Каннов, И.Ю. Шалаева. (Волгоград: «Учитель», 2009г)
6. Настольная книга учителя физической культуры. Б.И. Мишин. (М; ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003г
7. Физическая культура в школе. Ю.А. Янсон. (Ростов на Дону: «Феникс», 2009г
8. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Г.А. Колодницкий, В.С Кузнецов, М.В. Маслов
9. <http://pedsovet.su/>

Согласовано.

Протокол заседания ШМО

от « ____ » мая 2015г.

№ ____

Согласовано.

Зам.директора по УВР

_____/Кириллова Н.В./

« ____ » августа 2015г.