


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2 имени Короленко В.Г.  
с углублённым изучением иностранного языка»  
г. Ногинск. Московская область

«Рассмотрено»  
на педагогическом совете

протокол №1 от «30» августа 2017г.

«Утверждаю»  
Директор  
МБОУ «СОШ №2  
имени Короленко В.Г.»  
 / Бедрединова Л.С./  
Приказ №139 от «30» августа 2017г.

Рабочая программа  
по физической культуре (базовый уровень)  
для учащихся 8 классов  
(авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, Москва "Просвещение")

Учитель: Зайцева И.П.  
учитель первой квалификационной категории

2016-2017 уч. год

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 8 класса общеобразовательной школы разработана на основе Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №2 имени Короленко В.Г.» города Ногинска Московской области (протокол педсовета №1 от 27.08.2016г. утверждено директором МБОУ «СОШ №2 имени Короленко В.Г.» Бедрединовой Л.С., приказ № 163-о от 27.08.2016 года), на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 6 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011); и авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010): рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

### **«Физическая культура» 8 класс**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно мета предметными, предметными и личностными результатами.

#### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Мета предметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Мета предметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических

задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и мета предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

**Ученик научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**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;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Ученик научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- 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;
- 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.

**Ученик получит возможность научиться:**

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

### **Физическое совершенствование**

#### **Ученик научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

#### **К концу учебного года учащиеся научатся по разделу:**

##### **«Основы знаний по физической культуре»:**

- правилам техники безопасности при проведении уроков физической культуры;
- составлять простейшие комплексы утренней гимнастики;
- элементарным правилам закаливания и умению их применять;

##### **Ученик получит возможность научиться:**

- пользоваться простейшими способами самоконтроля;
- способам организации самостоятельных занятий и правилам использования спортивного инвентаря;
- правилам личной гигиены и профилактики травматизма;

##### **по разделу «Спортивные игры»:**

##### **Баскетбол- учащиеся научатся:**

- выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- выполнять передачи мяча на месте и в движении;
- владеть техникой ведения мяча и выполнять броски мяча;
- выполнять индивидуальную технику защиты;

##### **Ученик получит возможность научиться:**

выполнять технико-тактические действия в защите и нападении.

##### **Волейбол- учащиеся научатся:**

- выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу;
- владеть техникой выполнения нижней подачи;
- выполнять прямой нападающий удар;

##### **Ученик получит возможность научиться:**

выполнять технико-тактические действия.

### **Футбол (мини-футбол) - учащиеся научиться:**

- выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- выполнять удары по мячу и его остановку;
- выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости;
- пробивать мяч по воротам;

### **Ученик получит возможность научиться:**

- игровые действия вратаря;
- выполнять технико-тактические действия.

### **по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» - учащиеся научиться:**

- выполнять правила техники безопасности на уроках гимнастики;
- выполнять построения и перестроения;
- сочетать различные положения рук, ног и туловища с ходьбой;
- выполнять небольшие комплексы ОРУ с предметом и без;
- выполнять висы и упоры на перекладине и брусьях;
- выполнять опорный прыжок: прыжок «согнув ноги» (Юн), прыжок боком с поворотом на 90\*;
- выполнять кувырок вперед и назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках, мост и поворот в упор стоя на одном колене;
- выполнять шаги и повороты в равновесии;

### **Ученик получит возможность научиться:**

- самостоятельно составлять связки из 5 – 7 элементов.

### **по разделу «Легкая атлетика» учащиеся научиться:**

- выполнять правила поведения на спортивных площадках;
- выполнять стартовые команды;
- пробегать 30м, 60м, 100м на результат;
- знать правила распределения сил на средних дистанциях (пробегать на результат Д – 500 м, Юн – 800 м);
- выполнять прыжок в длину с места и 7 – 9 шагов разбега;
- метать малый мяч на дальность и в цель с места и разбега;
- выполнять бросок набивного мяча двумя руками;
- пробегать 2000м (Д) и 3000м (Юн) на результат.

### **по разделу «Лыжная подготовка- учащиеся научиться:»**

- выполнять правила поведения на лыжне и снежном склоне;
- показывать технику попеременного двухшажного хода;
- выполнять одновременные ходы;
- особенностям техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант);
- показывать технику конькового хода;
- выполнять торможение «плугом» и поворот в движении «упором»;

### **Ученик получит возможность научиться:**

- проходить дистанцию 3,5 км в среднем темпе;
- проходить дистанцию 2км на результат изученными ходами

## **2. Содержание учебного курса.**

**Основы знаний по физической культуре** осваиваются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, а также развития двигательных качеств. Этот раздел включает в себя: технику безопасности на уроках физической культуры; естественные основы (опорно-двигательный аппарат, значение нервной системы в управлении движениями, защитные свойства организма и их профилактика); социально-психологические основы (совершенствование и самосовершенствование физических способностей, гигиенические основы организации самостоятельных занятий, анализ техники



физических упражнений); культурно-исторические основы (изучение учебной и специальной литературы, подготовка сообщений и докладов); изучение приемов закаливания и способов самоконтроля.

**Спортивные игры** включают обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол), позволяют с помощью игровых упражнений и форм обучать детей согласовывать индивидуальные и простые командные действия в нападении и в защите.

**Гимнастика с элементами акробатики** содержит усложнения упражнений в построениях и перестроениях, в общеразвивающих упражнениях без предмета и с предметами; акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах, упражнения в равновесии. В этом разделе усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

**Легкая атлетика** предполагает обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и метаниям. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию морально-волевых качеств и укреплению здоровья. Естественность и доступность легкоатлетических упражнений позволяет формировать у учащихся умения самостоятельно использовать их в конкретных условиях проживания.

**Лыжная подготовка** позволяет освоить учащимся лыжные ходы, повороты, подъемы, спуски и торможения. Успешное освоение техники передвижений на лыжах способствует развитию выносливости и достижению наиболее высоких результатов.

#### **Критерии оценивания двигательных навыков:**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки:* оценка за триместр выводится на основании текущих оценок, поставленных в классный журнал. Итоговая оценка за год выставляется на основании триместровых.

### **3. Тематическое планирование.**

<b>№п\п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	Основы знаний о физической культуре	<b>в процессе уроков</b>
<b>2</b>	Спортивные игры	<b>28</b>
<b>3</b>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>20</b>
<b>4</b>	Легкая атлетика	<b>34</b>
<b>5</b>	Лыжная подготовка	<b>20</b>
<b>6</b>	Навыки самостоятельных занятий	<b>в процессе уроков</b>
<b>Итого</b>		<b>102</b>

Лыжная подготовка (3-я четверть) для учащихся 14-15 лет проводится в соответствии с рекомендациями Сан Пин 2.4.2.2821-10 (Приложение 7):

- при температурном режиме до – 15градусов в безветренную погоду
- при температурном режиме до – 12 градусов при скорости ветра до 5 м/сек.
- при температурном режиме до – 8 градусов при скорости ветра 6-10 м/сек.
- при скорости ветра более 10 м/сек. занятия не проводятся.

Возможна корректировка темы урока в связи с погодными условиями (См.\*).

\* Тема урока остается прежней, но урок проводится в форме теоретических занятий.

### 3.1. Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	Дата план	Дата факт
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике.		
2	Высокий старт.		
3	Низкий старт.		
4	Стартовый разгон.		
5	Низкий старт бег на 30м.		
6	Низкий старт бег на 60 м.		
7	Средние дистанции.		
8	Равномерный бег.		
9	Техника длительного бега.		
10	Техника длительного бега		
11	Техника прыжка в длину с места и разбега		
12	Техника прыжка в длину с разбега		
13	Техника прыжка в длину с разбега		
14	Техника метания малого мяча на дальность		
15	Метание мяча в горизонтальные цели.		
16	Техника метания малого мяча на дальность.		
17	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Стойки, повороты, остановки в баскетболе.		
18	Техника ведения баскетбольного мяча		
19	Техника ведения баскетбольного мяча с пассивным сопротивлением.		
20	Техника ведения баскетбольного мяча с пассивным сопротивлением.		
21	Техника передачи мяча от груди в движении		

22	Техника передачи мяча от груди в движении		
23	Техника передачи мяча с отскоком в движении.		
24	Техника передачи мяча с отскоком в движении.		
25	Техника броска мяча одной рукой от плеча.		
26	Техника броска мяча одной рукой от плеча.		
27	Тактика и техника личной защиты в баскетболе.		
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений.		
29	Выполнение строевых упражнений в движении		
30	Выполнение строевых упражнений		
31	Техника выполнения ОРУ для развития двигательных качеств.		
32	Техника выполнения ОРУ для развития двигательных качеств.		
33	Техника выполнения висов и упоров		
34	Подтягивание из вися		
35	Техника выполнения опорных прыжков		
36	Опорный прыжок		
37	Техника выполнения опорных прыжков		
38	Опорный прыжок		
39	Техника выполнения акробатических упражнений		
40	Техника выполнения акробатических упражнений		
41	Техника выполнения акробатических упражнений		
42	Акробатика		
43	Техника выполнения акробатических упражнений		
44	Техника выполнения акробатических упражнений		
45	Упражнения в равновесии		
46	Упражнения в равновесии		
47	Техника выполнения силовых упражнений (лазание по шесту, канату)		
48	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.		

49	Техника попеременного двухшажного хода		
50	Техника попеременного двухшажного хода		
51	Техника попеременного двухшажного хода		
52	Техника одновременных ходов.		
53	Техника одновременного бесшажного хода		
544	Техника одновременного одношажного хода		
55	Техника одновременного двухшажного хода		
56	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант)		
57	Техника одновременных ходов.		
58	Техника выполнения конькового хода		
59	Техника выполнения конькового хода		
60	Коньковый ход		
61	Техника выполнения конькового хода		
62	Техника выполнения конькового хода		
63	Техника выполнения торможения «плугом»		
64	Техника выполнения торможения «плугом»		
65	Техника выполнения поворота «упором»		
66	Техника выполнения поворота «упором»		
67	Техника выполнения поворота «упором»		
68	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения в волейболе.		
69	Техника передачи мяча сверху		
70	Техника передачи мяча сверху		
71	Техника приема снизу двумя руками		
72	Техника приема снизу двумя руками		
73	Техника верхней прямой подачи		
74	Техника верхней прямой подачи		
75	Техника нападающего удара		
76	Техника нападающего удара		

77	Техника безопасности на уроках спортивных игр		
78	Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек в баскетболе		
79	Передача мяча после ведения		
80	Техника ведения мяча в различных стойках с изменением скорости и направления		
81	Штрафной бросок		
82	Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков		
83	Ловля мяча после передачи в тройках		
84	Передачи и ловли мяча в парах, тройках		
85	Техника безопасности на уроках легкой атлетике.		
86	Техника низкого старта, бег на 30 м..		
87	Техника низкого старта, бег на 60 м..		
88	Техника метания малого мяча на дальность		
89	Техника метания малого мяча на дальность- зачет		
90	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
91	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
92	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»- зачет		
93	Техника бега на средние и длинные дистанции		
94	Техника бега на средние и длинные дистанции		
95	Равномерный бег.		
96	Бег на 1000 м.		
97	Бег на 2000 м без учета времени		
98	Развитие скоростно-силовых способностей		
99	Развитие скоростно-силовых способностей		
100	Техника эстафетного бега		
101	Техника эстафетного бега		
102	Итоговое занятие		

### **Материально-техническое обеспечение:**

#### ***Библиотечный фонд:***

- примерная программа по учебному курсу «Физическая культура» (5-9 классы).
- рабочая программа по физической культуре
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей

#### ***Демонстрационный материал:***

- таблица стандартов физического развития и физической подготовки учащихся;
- плакаты методические;
- портреты спортсменов и олимпийцев.

#### ***Технические средства:***

- телевизор с универсальной приставкой;
- аудицентр;
- мегафон;
- экран;
- цифровой фотоаппарат.

#### ***Учебно-практическое оборудование:***

- гимнастическая стенка ;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- набивные мячи 1кг, 2кг, 3кг, 5кг.
- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- гимнастические палки;
- теннисные мячи;
- обручи;
- гимнастический «конь»;
- гимнастический «мостик»;
- брусья;
- гимнастическая перекладина;
- канат;
- лыжи;
- лыжные палки;
- лыжные ботинки;
- скакалки;
- штанги;
- скамья для пресса;
- силовой тренажер;
- беговые дорожки;
- велотренажер.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

#### ***Основные учебные пособия.***

1. Учебное пособие Лях В. И., Зданевич А. А. / Под.общ.ред. Лях В. И. ” Физическая культура. 5-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.”
2. Матвеев А.П. “Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни.”
3. Лях В.И., Зданевич А.А. “Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.”
4. Физическая культура. 1-11 классы: Развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона

5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы, издание 8-е, «Просвещение» 2011 год

**Для учителя –**

«Основы методики физического воспитания школьников» Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян;

Настольная книга учителя физической культуры А.В. Погодаев;

- В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий - «Упражнения и игры с мячами» -методическое пособие для учителей ФК изд. «Энас» 2010 г

- Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – «Спортивные игры. Техника, тактика обучения» - учебник для студентов пед. вузов изд. Академия, 2010 г.

- В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – «Силовая подготовка детей школьного возраста» - методическое пособие \ изд. «Энас» 2010 г .

**Для учащихся**

- В.И. Лях, Учебник Физическая культура 5-9 класс, М.: Просвещение 2014 г.

- М.Я. Виленский, «Физическая культура 8 -9 класс» - учебник, М.: Просвещение 2011 г

<b>Согласовано:</b>  <b>С председателем ШМО:</b>  _____ <b>Огорокова Ю.М.</b>  " ____ " _____ <b>2017г.</b>	<b>Согласовано:</b>  <b>С ЗАМ по УВР :</b>  _____ <b>Чевтаева М. Л.</b>  " ____ " _____ <b>2017г.</b>
---	---