

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**8 класс**

Составитель:

учитель Щенников В.А.

п. Шарово

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования на основе программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов», В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

***Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса***

***Личностные, метапредметные, предметные результаты***

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической

культуре являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учѐтом требований еѐ безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  
  видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической

культуре являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать еѐ роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарѐм и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  
  организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать еѐ напряжѐнность во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчѐт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание программы**

Основы знаний История зарождения современных Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры. Способы деятельности Соревновательная деятельность и формы ее организации. Занятия избранным видом спорта и коррекционной гимнастикой (на развитие гибкости, координации, силы отдельных мышечных групп).

**Физическое совершенствование**

*Общая (базовая) физическая подготовка Гимнастика с основами акробатики*: Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке (бревну). Спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку. Преодоление прыжком боком небольшого препятствия (гимнастическое бревно) с опорой на левую (правую) руку и правую (левую) ногу. Кувырки (вперед, назад, сериями). Прыжки через скакалку и через гимнастического козла в ширину. *Лыжные гонки*: Попеременный двухшажный ход. Повороты, подъемы, спуски, торможение.\* *Легкая атлетика:* Высокий старт с ускорением. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. *Спортивные игры:* технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр: волейбол. *Комплексы общеразвивающих упражнений.*

**Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта**

*Гимнастика с основами акробатики:* Акробатическая комбинация, выполняемая на 32 счета (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стилизованные ходьба и бег, стилистически оформленные общеразвивающие упражнения). *Лыжные гонки:* Двухшажный попеременный ход. Спуски, подъемы и торможения. *Легкая атлетика:* Низкий старт. Прыжки с разбега в длину (способом согнув ноги) и высоту (способом «перешагивания»). *Волейбол:* технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам. *Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки.*

**Требования к уровню подготовки учащихся:**

**Требования к знаниям.**

*Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию.* Значение физических способностей для человека. Упрощенные правила одной из спортивных игр. Правила проведения одной подвижной игры.

**Требования к двигательным умениям и навыкам.**

*Гимнастика:* освоить лазание по канату в два приема: два кувырка в длину слитно; стойка на одной ноге на набивном мяче; опорный прыжок через гимнастического козла в ширину согнув ноги; лазание по канату; "полушпагат"; "мост" (девочки); преодоление вертикальных препятствий (с опорой и без опоры).

*Легкая атлетика:* низкий старт; бег 60 м; равномерный бег до 2000 м; прыжки в высоту способом "перешагивание"; метание мяча на дальность и в цель; кросс до 2,5 км; передача эстафеты; прыжок в длину в шаге.

*Лыжная подготовка:* Попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный; подъем наискось "полуелочкой"; торможение "плугом"; повороты переступанием; передвижение на лыжах до 2,5 км.

*Элементы спортивных игр*: *волейбол* (стойка игрока, передвижения, верхняя передача мяча).

Р*азвитие двигательных качеств:* ловкости, быстроты движений, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, силы.

**Тематическое планирование   
8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Номерп/п** | **Номер урока** | **Тема** | **Часы** |
|  |  | **Легкая атлетика(19 часов)** | **1** |
| 1 | 1 | Т/б на уроках по л/атлетике.Длительный бег. | 1 |
| 2 | 2 | Длительный бег. Низкий старт до 30м.Бег с ускорением..тест:бег 30 м | 1 |
| 3 | 3 | Низкий старт(совершенств.).тест:Бег 30 метров.прыжки в длину | 1 |
| 4 | 4 | Скоростной бег до 70  м.Длительныйбег.тест:подтягивание,прыжки в длину | 1 |
| 5 | 5 | Скоростной бег до 70м.(соверш.)Длительный бег.Тест:подтягивание,прыжки в длину | 1 |
| 6 | 6 | Длительный  бег.Тесты:челночныйбег,подтягивание,прыжки в длину с места | 1 |
| 7 | 7 | Длительный бег.Тесты:наклонывперед,прыжки в длину | 1 |
| 8 | 8 | Длительный бег(совершен.)Тесты:бег 30 м.,наклонывперед,прыжки в длину | 1 |
| 9 | 9 | Бег на результат 100 м.Длительный бег. Тест: прыжки в длину с места | 1 |
| 10 | 10 | Бег на результат 100м.(соверш).Тест:Бег 30 метров | 1 |
| 11 | 11 | Скоростной бег до 70 метров. Тест: Челночный бег 3x10.Подтягивание. Шестиминутный бег. | 1 |
| 12 | 12 | Бег на 2000м.Метание мяча с разбега | 1 |
| 13 | 13 | Бег на 1500м.(соверш).Метание мяча с разбега(соверш) | 1 |
| 14 | 14 | Бег на 1500м.(соверш).Метание мяча с разбега с 3-5 шагов(соверш) | 1 |
| 15 | 15 | Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с разбега 11-13 шагов | 1 |
| 16 | 16 | Бег в равн. темпе. Прыжки в длину с разбега(соверш.) | 1 |
| 17 | 17 | Бег в равн.темпе.Прыжки в длину(соверш). | 1 |
| 18 | 18 | Метание мяча на дальность отскока от стены в горизонт.цель.Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов | 1 |
| 19 | 19 | Метание мяча на дальность отскока от стены в горизонт.цель.Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов | 1 |
|  |  | **Футбол(7 часов)** |  |
| 20 | 1 | Футбол | 1 |
| 21 | 2 | Игра в футбол | 1 |
| 22 | 3 | Игра в футбол | 1 |
| 23 | 4 | Игра в футбол | 1 |
| 24 | 5 | Игра в футбол | 1 |
| 25 | 6 | Игра в футбол | 1 |
| 26 | 7 | Игра в футбол | 1 |
|  |  | **Гимнастика(22 часа)** |  |
| 27 | 1 | Подвижные игры. контрольные нормативы: подтягивание. т.б на уроках гимнастики | 1 |
| 28 | 2 | Упражнения с гимнастической скакалкой. подвижные игры. Подтягивание | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 29 | 3 | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Подтягивание | 1 |
| 30 | 4 | Кувырок назад в упор стоя ,ноги врозь. Упр. соскакалкой. Подтягивание | 1 |
| 31 | 5 | Мост и кувырок назад в упор стоя на одном колене. Упражнение на гимнастической скамейке. Упр.С гимнастической скакалкой. подтягивание | 1 |
| 32 | 6 | Кувырок вперед и назад. Стойка на голове и руках | 1 |
| 33 | 7 | Длинный кувырок. Стойка на голове и руках. Кувырки. Подтягивание | 1 |
| 34 | 8 | Кувырки.Стойка на голове. Соединение из 3,4 гимнастических упражнений. Подтягивание | 1 |
| 35 | 9 | Кувырки. Стойка на голове и руках. Соединение из 3,4 гимнастических упражнений. Подтягивание.Висы и упоры | 1 |
| 36 | 10 | Висы и упоры.Кувырки.Стойка на голове и руках. Соединение из 3,4 гимн. упражнений | 1 |
| 37 | 11 | Соединение из 3,4 гимн. упражнений.Висы и упоры. Подтягивание | 1 |
| 38 | 12 | Упражнение на гимнастической скамейке. Контрольныенормативы:подтягивание | 1 |
| 39 | 13 | Упражнение на гимнастической  скамейке.(совершенствование)Контрольные  нормативы:подтягивание | 1 |
| 40 | 14 | Упр.на гимнастической скамейке.Контр.нормативы:подтягивание | 1 |
| 41 | 15 | Упражнения с гимнастической  скамейкой.Упражнения на гимнастической стенке.Эстафеты.Контр.Норм:подтягивание | 1 |
| 42 | 16 | Упражнения с гимнастической  скамейкой.Упражнения на гимнастической стенке.Эстафеты.Контр.Норм:подтягивание | 1 |
| 43 | 17 | Упражнения с гимнастической  скамейкой.Упражнения на гимнастической стенке.Игры с использованием гимнастических снарядов | 1 |
| 44 | 18 | Упражнения с гимнастической  скамейкой.Упражнения на гимнастической стенке.Игры с использованием гимнастических снарядов.Подтягивание | 1 |
| 45 | 19 | Упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения на гимнастической  стенке.(совершенствование) Игры с использованием гимнастических снарядов. Подтягивание | 1 |
| 46 | 20 | Упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения на гимнастической  стенке.(совершенствование) Игры с использованием гимнастических снарядов. Подтягивание | 1 |
| 47 | 21 | Упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения на гимнастической  стенке.(совершенствование) Игры с использованием гимнастических снарядов. Подтягивание | 1 |
| 48 | 22 | Упражнения с гимнастической скамейкой. | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Упражнения на гимнастической  стенке.(совершенствование) Игры с использованием гимнастических снарядов. Подтягивание | 1 |
|  |  | **Лыжная подготовка(21 час)** |  |
| 49 | 1 | Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви.Одновременный одношажный ход, прохождение дистанции 4.5 км.Игра «Как по часам» | 1 |
| 50 | 2 | Одновременный одношажный ход(стартовый вариант).Прохождение дистанции 4,5 км. Игра «Гонки с выбиванием» | 1 |
| 51 | 3 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4,5 км. Игра «Как по часам» | 1 |
| 52 | 4 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4,5 км. Игра «Как по часам» | 1 |
| 53 | 5 | Совершенствование Одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 |
| 54 | 6 | Совершенствование Одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 |
| 55 | 7 | Совершенствование Одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4,5 км. Спуски и подъемы. Торможение и поворот плугом | 1 |
| 56 | 8 | Совершенствование Одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4,5 км. Спуски и подъемы. Торможение и поворот плугом | 1 |
| 57 | 9 | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | 1 |
| 58 | 10 | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 |
| 59 | 11 | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 |
| 60 | 12 | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 |
| 61 | 13 | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 |
| 62 | 14 | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.(соверш.) | 1 |
| 63 | 15 | Коньковый ход.Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 |
| 64 | 16 | Коньковый ход.Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 |
| 65 | 17 | Коньковый ход.Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 |
| 66 | 18 | Коньковый ход.Лыжная гонка 2 км. | 1 |
| 67 | 19 | Коньковый ход.Лыжная гонка 2 км. | 1 |
| 68 | 20 | Торможение «плугом».Прохождение дистанции 4,5 км. Спуски и подъемы | 1 |
| 69 | 21 | Прохождение дистанции 4,5 км. Спуски и подъемы. Торможение и поворот «плугом» | 1 |
|  |  | **Баскетбол(5 часов)** |  |
| 70 | 1 | Баскетбол:Техника игры в баскетбол | 1 |
| 71 | 2 | Баскетбол:Техника игры в баскетбол | 1 |
| 72 | 3 | Баскетбол:Техника игры в баскетбол | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 73 | 4 | Баскетбол: техника игры в баскетбол1 | 1 |
| 74 | 5 | Баскетбол: техника игры в баскетбол. Передача мяча | 1 |
|  |  | **Легкая атлетика(15 часов)** |  |
| 75 | 1 | Л/атлетика: Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.Бег в равномерном темпе.Метание мяча | 1 |
| 76 | 2 | Бег на 2000метров.Метание мяча 150 гр.с разбега 3-5 шагов | 1 |
| 77 | 3 | Бег в равномерном темпе до 20 минут. Метание мяча с разбега | 1 |
| 78 | 4 | Бег в равномерном темпе до 20 минут.Прыжки в длину с места | 1 |
| 79 | 5 | Прыжки в длину с разбега с 11 -13 шагов. Бег в равномерном темпе до 15 мин. | 1 |
| 80 | 6 | Бег в равномерном темпе до 20 минут.Прыжки длину с разбега(11-13 шагов) | 1 |
| 81 | 7 | Низкий старт 30 метров. Бег с ускорением .Бег на 2000м. | 1 |
| 82 | 8 | Бег с ускорением от 70 до 80 метров. Метание мяча. Бег на 1500 метров. | 1 |
| 83 | 9 | Бег с ускорением от 70 до 80 метров. Прыжки в высоту | 1 |
| 84 | 10 | Скоростной бег до 70 метров. Прыжки в высоту с разбега | 1 |
| 85 | 11 | Скоростной бег до 70 метров. Прыжки в высоту | 1 |
| 86 | 12 | Бег на результат 100 метров | 1 |
| 87 | 13 | Бег на результат 100 метров | 1 |
| 88 | 14 | Бег на результат 100 метров | 1 |
| 89 | 15 | Метание мяча 150 грамм с разбега 3-5 шагов | 1 |
|  |  | **Волейбол(10 часов)** |  |
| 90 | 1 | Волейбол:Передача мяча сверху двумя руками на месте | 1 |
| 91 | 2 | Волейбол: Прием мяча снизу двумя руками на месте. Передача мяча сверху | 1 |
| 92 | 3 | Подвижные игры с элементами волейбола. Прием мяча сверху | 1 |
| 93 | 4 | Волейбол: Прием и передача мяча сверху | 1 |
| 94 | 5 | Волейбол: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | 1 |
| 95 | 6 | Волейбол: Комбинация из освоенных элементов: прием и передача мяча снизу | 1 |
| 96 | 7 | Волейбол: Комбинация из освоенных элементов: прием и передача мяча сверху | 1 |
| 97 | 8 | Волейбол: подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
| 98 | 9 | Волейбол: подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
| 99 | 10 | Волейбол: подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
|  |  | **Легкая атлетика(3 часа)** |  |
| 100 | 1 | Шестиминутные бег(контрольный норматив) | 1 |
| 101 | 2 | Бег 60 метров | 1 |
| 102 | 3 | Подтягивание и отжимание(контрольные нормативы) | 1 |

**Календарно-тематическое планирование   
8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номерп/п** | **Номер урока** | **Тема** | **Дата** | **Часы** |
|  |  | **Легкая атлетика(19 часов)** |  |  |
| 1 | 1 | Т/б на уроках по л/атлетике. Длительный бег. |  | 1 |
| 2 | 2 | Длительный бег. Низкий старт до 30м. Бег с ускорением. тест: бег 30 м |  | 1 |
| 3 | 3 | Низкий старт(совершенств.).тест: Бег 30 метров. прыжки в длину |  | 1 |
| 4 | 4 | Скоростной бег до 70  м. Длительный бег. тест: подтягивание, прыжки в длину |  | 1 |
| 5 | 5 | Скоростной бег до 70м. (соверш.) Длительный бег. ест: подтягивание, прыжки в длину |  | 1 |
| 6 | 6 | Длительный бег. Тесты: челночный бег, подтягивание, прыжки в длину с места |  | 1 |
| 7 | 7 | Длительный бег. Тесты: наклоны вперед, прыжки в длину |  | 1 |
| 8 | 8 | Длительный бег(совершен.) Тесты: бег 30 м., наклоны вперед, прыжки в длину |  | 1 |
| 9 | 9 | Бег на результат 100 м. Длительный бег. Тест: прыжки в длину с места |  | 1 |
| 10 | 10 | Бег на результат 100м.(соверш).Тест: Бег 30 метров |  | 1 |
| 11 | 11 | Скоростной бег до 70 метров. Тест: Челночный бег 3x10.Подтягивание. Шестиминутный бег. |  | 1 |
| 12 | 12 | Бег на 2000м. Метание мяча с разбега |  | 1 |
| 13 | 13 | Бег на 1500м.(соверш).Метание мяча с разбега(соверш) |  | 1 |
| 14 | 14 | Бег на 1500м.(соверш).Метание мяча с разбега с 3-5 шагов(соверш) |  | 1 |
| 15 | 15 | Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с разбега 11-13 шагов |  | 1 |
| 16 | 16 | Бег в равн. темпе. Прыжки в длину с разбега(соверш.) |  | 1 |
| 17 | 17 | Бег в равн.темпе.Прыжки в длину(соверш). |  | 1 |
| 18 | 18 | Метание мяча на дальность отскока от стены в горизонт.цель.Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов |  | 1 |
| 19 | 19 | Метание мяча на дальность отскока от стены в горизонт.цель.Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов |  | 1 |
|  |  | **Футбол(7 часов)** |  |  |
| 20 | 1 | Футбол |  | 1 |
| 21 | 2 | Игра в футбол |  | 1 |
| 22 | 3 | Игра в футбол |  | 1 |
| 23 | 4 | Игра в футбол |  | 1 |
| 24 | 5 | Игра в футбол |  | 1 |
| 25 | 6 | Игра в футбол |  | 1 |
| 26 | 7 | Игра в футбол |  | 1 |
|  |  | **Гимнастика(22 часа)** |  |  |
| 27 | 1 | Подвижные игры. контрольные нормативы: подтягивание. т.б на уроках гимнастики |  | 1 |
| 28 | 2 | Упражнения с гимнастической скакалкой. подвижные игры. Подтягивание |  | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 29 | 3 | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Подтягивание |  | 1 |
| 30 | 4 | Кувырок назад в упор стоя ,ноги врозь. Упр. соскакалкой. Подтягивание |  | 1 |
| 31 | 5 | Мост и кувырок назад в упор стоя на одном колене. Упражнение на гимнастической скамейке. Упр.С гимнастической скакалкой. подтягивание |  | 1 |
| 32 | 6 | Кувырок вперед и назад. Стойка на голове и руках |  | 1 |
| 33 | 7 | Длинный кувырок. Стойка на голове и руках. Кувырки. Подтягивание |  | 1 |
| 34 | 8 | Кувырки.Стойка на голове. Соединение из 3,4 гимнастических упражнений. Подтягивание |  | 1 |
| 35 | 9 | Кувырки. Стойка на голове и руках. Соединение из 3,4 гимнастических упражнений. Подтягивание.Висы и упоры |  | 1 |
| 36 | 10 | Висы и упоры.Кувырки.Стойка на голове и руках. Соединение из 3,4 гимн. упражнений |  | 1 |
| 37 | 11 | Соединение из 3,4 гимн. упражнений.Висы и упоры. Подтягивание |  | 1 |
| 38 | 12 | Упражнение на гимнастической скамейке. Контрольныенормативы:подтягивание |  | 1 |
| 39 | 13 | Упражнение на гимнастической  скамейке.(совершенствование)Контрольные  нормативы:подтягивание |  | 1 |
| 40 | 14 | Упр.на гимнастической скамейке.Контр.нормативы:подтягивание |  | 1 |
| 41 | 15 | Упражнения с гимнастической  скамейкой.Упражнения на гимнастической стенке.Эстафеты.Контр.Норм:подтягивание |  | 1 |
| 42 | 16 | Упражнения с гимнастической  скамейкой.Упражнения на гимнастической стенке.Эстафеты.Контр.Норм:подтягивание |  | 1 |
| 43 | 17 | Упражнения с гимнастической  скамейкой.Упражнения на гимнастической стенке.Игры с использованием гимнастических снарядов |  | 1 |
| 44 | 18 | Упражнения с гимнастической  скамейкой.Упражнения на гимнастической стенке.Игры с использованием гимнастических снарядов.Подтягивание |  | 1 |
| 45 | 19 | Упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения на гимнастической  стенке.(совершенствование) Игры с использованием гимнастических снарядов. Подтягивание |  | 1 |
| 46 | 20 | Упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения на гимнастической  стенке.(совершенствование) Игры с использованием гимнастических снарядов. Подтягивание |  | 1 |
| 47 | 21 | Упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения на гимнастической  стенке.(совершенствование) Игры с использованием гимнастических снарядов. Подтягивание |  | 1 |
| 48 | 22 | Упражнения с гимнастической скамейкой. |  | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Упражнения на гимнастической  стенке.(совершенствование) Игры с использованием гимнастических снарядов. Подтягивание |  | 1 |
|  |  | **Лыжная подготовка(21 час)** |  |  |
| 49 | 1 | Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви. Одновременный одношажный ход, прохождение дистанции 4.5 км. Игра «Как по часам» |  | 1 |
| 50 | 2 | Одновременный одношажный ход(стартовый вариант).Прохождение дистанции 4,5 км. Игра «Гонки с выбиванием» |  | 1 |
| 51 | 3 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4,5 км. Игра «Как по часам» |  | 1 |
| 52 | 4 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4,5 км. Игра «Как по часам» |  | 1 |
| 53 | 5 | Совершенствование Одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4,5 км. |  | 1 |
| 54 | 6 | Совершенствование Одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4,5 км. |  | 1 |
| 55 | 7 | Совершенствование Одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4,5 км. Спуски и подъемы. Торможение и поворот плугом |  | 1 |
| 56 | 8 | Совершенствование Одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4,5 км. Спуски и подъемы. Торможение и поворот плугом |  | 1 |
| 57 | 9 | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Одновременного одношажного хода (стартовый вариант). |  | 1 |
| 58 | 10 | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. |  | 1 |
| 59 | 11 | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. |  | 1 |
| 60 | 12 | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. |  | 1 |
| 61 | 13 | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. |  | 1 |
| 62 | 14 | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.(соверш.) |  | 1 |
| 63 | 15 | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. |  | 1 |
| 64 | 16 | Коньковый ход.Прохождение дистанции 4,5 км. |  | 1 |
| 65 | 17 | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. |  | 1 |
| 66 | 18 | Коньковый ход. Лыжная гонка 2 км. |  | 1 |
| 67 | 19 | Коньковый ход. Лыжная гонка 2 км. |  | 1 |
| 68 | 20 | Торможение «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Спуски и подъемы |  | 1 |
| 69 | 21 | Прохождение дистанции 4,5 км. Спуски и подъемы. Торможение и поворот «плугом» |  | 1 |
|  |  | **Баскетбол(5 часов)** |  |  |
| 70 | 1 | Баскетбол: Техника игры в баскетбол |  | 1 |
| 71 | 2 | Баскетбол: Техника игры в баскетбол |  | 1 |
| 72 | 3 | Баскетбол: Техника игры в баскетбол |  | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 73 | 4 | Баскетбол: техника игры в баскетбол1 |  | 1 |
| 74 | 5 | Баскетбол: техника игры в баскетбол. Передача мяча |  | 1 |
|  |  | **Легкая атлетика(15 часов)** |  |  |
| 75 | 1 | Л/атлетика: Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег в равномерном темпе. Метание мяча |  | 1 |
| 76 | 2 | Бег на 2000метров.Метание мяча 150 гр. с разбега 3-5 шагов |  | 1 |
| 77 | 3 | Бег в равномерном темпе до 20 минут. Метание мяча с разбега |  | 1 |
| 78 | 4 | Бег в равномерном темпе до 20 минут. Прыжки в длину с места |  | 1 |
| 79 | 5 | Прыжки в длину с разбега с 11 -13 шагов. Бег в равномерном темпе до 15 мин. |  | 1 |
| 80 | 6 | Бег в равномерном темпе до 20 минут. Прыжки длину с разбега(11-13 шагов) |  | 1 |
| 81 | 7 | Низкий старт 30 метров. Бег с ускорением .Бег на 2000м. |  | 1 |
| 82 | 8 | Бег с ускорением от 70 до 80 метров. Метание мяча. Бег на 1500 метров. |  | 1 |
| 83 | 9 | Бег с ускорением от 70 до 80 метров. Прыжки в высоту |  | 1 |
| 84 | 10 | Скоростной бег до 70 метров. Прыжки в высоту с разбега |  | 1 |
| 85 | 11 | Скоростной бег до 70 метров. Прыжки в высоту |  | 1 |
| 86 | 12 | Бег на результат 100 метров |  | 1 |
| 87 | 13 | Бег на результат 100 метров |  | 1 |
| 88 | 14 | Бег на результат 100 метров |  | 1 |
| 89 | 15 | Метание мяча 150 грамм с разбега 3-5 шагов |  | 1 |
|  |  | **Волейбол(10 часов)** |  |  |
| 90 | 1 | Волейбол: Передача мяча сверху двумя руками на месте |  | 1 |
| 91 | 2 | Волейбол: Прием мяча снизу двумя руками на месте. Передача мяча сверху |  | 1 |
| 92 | 3 | Подвижные игры с элементами волейбола. Прием мяча сверху |  | 1 |
| 93 | 4 | Волейбол: Прием и передача мяча сверху |  | 1 |
| 94 | 5 | Волейбол: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером |  | 1 |
| 95 | 6 | Волейбол: Комбинация из освоенных элементов: прием и передача мяча снизу |  | 1 |
| 96 | 7 | Волейбол: Комбинация из освоенных элементов: прием и передача мяча сверху |  | 1 |
| 97 | 8 | Волейбол: подвижные игры с элементами волейбола |  | 1 |
| 98 | 9 | Волейбол: подвижные игры с элементами волейбола |  | 1 |
| 99 | 10 | Волейбол: подвижные игры с элементами волейбола |  | 1 |
|  |  | **Легкая атлетика(3 часа)** |  |  |
| 100 | 1 | Шестиминутные бег(контрольный норматив) |  | 1 |
| 101 | 2 | Бег 60 метров |  | 1 |
| 102 | 3 | Подтягивание и отжимание(контрольные нормативы) |  | 1 |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**.** Комплексная программа физического воспитания 1 -11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. М, Просвещение, 2008г.

**•** Справочник учителя физической культуры. Авторы: П.А. Киселѐв, СБ. Киселѐва.  
Волгоград, Учитель, 2008г.

**.** Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе.

Автор: В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М., Владос, 2003 г. **.** Физическое воспитание в школе. Автор: Е.Л. Гордияш, И.В. Жигульская, Г.А. Ильина,

О.В. Рыбъякова Волгоград: Учитель,2008г. **.** Лучшие спортивные игры для детей и родителей. Автор Ю. Антонова, М.: ООО «ИД

РИПОЛ классик», «ДОМ ХХI век», 2006 г.

**•** Оздоровительные основы физических упражнений. - Л.Д. Назаренко. - М.: ВЛАДОС -  
ПРЕСС, 2003.

**.** Олимпийцы среди нас. - А. Исаев. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

**•** Внеклассное мероприятие по физкультуре в средней школе. - М.В. Видякин. -  
Волгоград: Учитель, 2006.

**.** Организация и прведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе 1 -11 кл. - Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин - М.: ДРОФА, 2006.

**•** Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на воздухе. - И.Г. Скачков. - М.:  
Просвещение, 1991.

**•** Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения. - Г.П.  
Болонов. М.: Творческий центр, 2003.

* Двигательный режим в образовательных учреждениях. - И.М. Николаичев, АЛ. Карасик, А.В. Фищенко, Л.В. Механюк, М.А. Сазонова. М.: 2009.
* Тестовый контроль 5-9 кл. - В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2009.
* Физическая культура 8-9 класс, учебник для учащихся. - В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2008.