

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 42  
с углубленным изучением отдельных предметов городского округа Самара

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 42 г.о. Самара  
*С.А. Косарева*  
С.А. Косарева  
« 28 » августа 2014 г.



СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УР  
*Н.С. Мельникова*  
Н.С. Мельникова  
« 28 » августа 2014 г.

Программа рассмотрена на заседании МО  
Учителей по направлению «Физическая  
культура. Искусство»  
Протокол № 1 от 28 августа 2014 г.  
Руководитель МО  
*О.А. Лукьянова*  
О.А. Лукьянова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного курса «Физическая культура»

Класс 8

Составитель:  
учитель Пономарёв А.Е.

2014 год

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов». Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Издательство М.: «Просвещение» 2008

**Целью физического воспитания в школе 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 задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

#### **Задачи физического воспитания учащихся 8 классов.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности, содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

#### **Общая характеристика учебного 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.

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации.

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Курс «Физическая культура» изучается в 8 классе из расчёта 3 ч в неделю, Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

#### **Уровень развития физической культуры учащихся.**

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

##### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- 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.

#### **Демонстрировать**

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см	12	—
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки	180	165

	за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0	14,0
		12,0	10,0

### **Двигательные умения, навыки и способности**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№ п/п	Физическая способность	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			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	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже 8,8
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,7
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,6
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,5
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и <	1000-1100	1300 и >	700 и <	850-1000	1100 и >
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения	11	2 и <	6 – 8	10 и >	4 и <	8 – 10	15 и >
			12	2	6 – 8	10	5	9 – 11	16

		сидя, см	13	2	5 – 7	9	6	10 – 12	18
			14	3	7 – 9	11	7	12 – 14	20
			15	4	8 – 10	12	7	12 – 14	20
6	Силовые	Подтягивание:	11	1	4 – 5	6 и >	4 и <	10 – 14	19 и >
		На высокой	12	1	4 – 6	7	4	11 – 15	20
		перекладине	13	1	5 – 6	8	5	12 – 15	19
		(юн)	14	2	6 – 7	9	5	13 – 15	17
		На низкой	15	3	7 – 8	10	5	12 – 13	16
		перекладине							
		(дев)							

### Содержания учебного предмета.

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. В **базовую часть** входят материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

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

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Естественные основы

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направление воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

## Социально-психологические основы

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

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

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

## Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Физическая культура и её значение в формирование здорового образа жизни современного человека. Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к её материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

### Приёмы закаливания.

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

### Способы самоконтроля.

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

## Спортивные игры

Волейбол. 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.

Баскетбол. 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.

## Гимнастика с элементами акробатики

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка и самостраховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Техника безопасности во время занятий.



### Легкоатлетические упражнения

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

### Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 8 классах.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	75	75	75	<b>75</b>	75
<b>1.1</b>	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
<b>1.2</b>	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	<b>18</b>	18
<b>1.3</b>	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	<b>18</b>	18
<b>1.4</b>	Лёгкая атлетика	21	21	21	<b>21</b>	21
<b>1.5</b>	Кроссовая подготовка	18	18	18	<b>18</b>	18
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	27	27	27	<b>27</b>	27
<b>2.1</b>	Баскетбол	27	27	27	<b>27</b>	27
	Итого	102	102	102	<b>102</b>	102

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 8 класса 102 часа (по 3 часа в неделю)**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Контроль	ЦОР	Д/з	Повторение	Сроки
<p><b>Раздел программы 1. Легкая атлетика (12 ч.)</b>  <b>Учащиеся должны знать:</b> Правила ТБ при занятиях л/а.                      Влияние л/а на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения л/а упражнений; представления о темпе, скорости и объёме л/а упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.                      Правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  <b>Учащиеся должны уметь:</b> Описывать технику выполнения беговых, метательных, прыжковых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых, метательных, прыжковых упражнений. Применять беговые, метательные, прыжковые упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируя её по частоте сердечных сокращений. Выполнять контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Пробегать с максимальной скоростью 60 м, прыгать в длину, метать мяч в мишень на дальность, пробегать дистанцию 1500 м - девочки, 2000 м - мальчики. Измерять результаты, помогать и проводить соревнования. Оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдать правила соревнований. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе</p>							
1	1	<b>Инструктаж по ТБ.</b> <b>Спринтерский бег</b> , эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Текущий		Комплекс 1		1 неделя
2	2	<b>Спринтерский бег</b> , эстафетный бег. Правила использования л/а упр. для развития скоростных качеств.	Текущий		Комплекс 1		1 неделя
3	3	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b> , передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств.	Текущий		Комплекс 1		1 неделя
4	4	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег.</b> Финиширование. Развитие скоростных качеств.	Текущий		Комплекс 1		2 неделя
5	5	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег.</b> Финиширование. Развитие скоростных качеств.	Текущий.		Комплекс 1		2 неделя
6	6	<b>Бег на результат (60м).</b> Развитие скоростных качеств.	Учетный. Бег 60 м		Комплекс 1		2 неделя

			М.: «5»-9,3с; «4»- 9,6с; «3»- 9,8с.; Д.: «5»- 9,5с.; «4»- 9,8с.; «3»- 10,0с.				
7	7	<b>Прыжок в длину. Метание малого мяча.</b> Правила использования л/а упр. для развития скоростно-силовых качеств.	Текущий		Комплекс 1		3 неделя
8	8	<b>Прыжок в длину. Метание малого мяча.</b> Развития скоростно-силовых качеств.	Текущий		Комплекс 1		3 неделя
9	9	<b>Прыжок в длину. Метание малого мяча.</b> Развития скоростно-силовых качеств.	Текущий		Комплекс 1		3 неделя
10	10	<b>Прыжок в длину. Метание малого мяча.</b> Развития скоростно-силовых качеств.	Учетный. Оценка техники прыжка в длину и метание мяча в цель и на дальность.		Комплекс 1		4 неделя
11	11	<b>Бег на средние дистанции</b> Бег (1500 м - д., 2000 м – м). Развитие выносливости	Текущий		Комплекс 1		4 неделя
12	12		Учетный. М.; «5»- 9,00 мин.; «4»- 9,30мин.; «3»-10,00мин. Д.; «5»-7,30мин; «4»-8,00 мин; «3»- 8,30 мин.				4 неделя

**Раздел программы 1.1. Кроссовая подготовка (9 ч.)**

**Учащиеся должны знать:** Знать правила по ТБ при проведении соревнований и занятий. Правила проведения соревнований по кроссу. Значение л/а упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.

<p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости на основе освоенных легкоатлетических упражнений.  Знать технику выполнения беговых упражнений, самостоятельно выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  Правила самоконтроля и гигиены. Правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  <b>Учащиеся должны уметь:</b> Бегать в равномерном темпе до 20 минут. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленных на развитие выносливости. Измерять результаты, помогать их оценивать и проводить соревнования по кроссу. Оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий.  Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>							
13	1	<b>Бег по пересеченной местности (15 мин)</b> , преодоление препятствий. <b>ОРУ.</b> Спортивная игра. Правила использования л/а упр. для развития выносливости.	Текущий		Комплекс 1		5 неделя
14	2	<b>Бег по пересеченной местности (15 мин)</b> , преодоление препятствий. <b>ОРУ.</b> Спортивная игра. Развития выносливости.	Текущий		Комплекс 1		5 неделя
15	3	<b>Бег по пересеченной местности (16 мин)</b> , преодоление препятствий. <b>ОРУ.</b> Спортивная игра. Развития выносливости	Текущий		Комплекс 1		5 неделя
16	4	<b>Бег по пересеченной местности (17 мин)</b> , преодоление препятствий. <b>ОРУ.</b> Спортивная игра. Развития выносливости	Текущий		Комплекс 1		6 неделя
17	5						6 неделя
18	6	<b>Бег по пересеченной местности (18 мин)</b> , преодоление препятствий. <b>ОРУ.</b> Спортивная игра. Развития выносливости	Текущий		Комплекс 1		6 неделя
19	7		Учетный. М.: 9,00-9,30-10,00мин; Д.:7,30-8,00-8,30 мин.				7 неделя
20	8	<b>Бег по пересеченной местности (18 мин)</b> , преодоление препятствий. <b>ОРУ.</b> Спортивная игра. Развития выносливости	Текущий		Комплекс 1		7 неделя
21	9	<b>Бег на результат</b> (2000 м - м., 1500 м- д.). Развитие	Учетный.		Комплекс		7

		выносливости.	М.: 9,00-9,30-10,00мин; Д.:7,30-8,00-8,30 мин.		1		неделя
<p><b>Раздел программы 2. Гимнастика (18 ч.)</b></p> <p><b>Учащиеся должны знать:</b> Правила ТБ и страховки во время занятий на уроках гимнастики. Технику выполнения физических упражнений. Комплекс ОРУ без предметов на месте и в движении, комплекс ОРУ с предметами, ОРУ в парах. Знать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p><b>Учащиеся должны уметь:</b> Уметь описывать, выполнять ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращения. Упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке и т. д. Эстафеты и игры с использованием гимнастических и акробатических упражнений и инвентаря. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Составлять гимнастические, акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Совместно с учителем составлять простейшие упражнения, направленные на развитие гибкости, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей и силовой выносливости. Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать ТБ. Применять упражнения для организации самостоятельных тренировок. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Соблюдать правила соревнований. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>							
22	1	<b>Висы. Строевые упражнения.</b> Развитие силовых способностей. <b>ТБ.</b>	Текущий		Комплекс 2		8 неделя
23	2	<b>Висы. Строевые упражнения.</b> Развитие силовых способностей.	Текущий		Комплекс 2		8 неделя
24	3						8 Неделя
25	4	<b>Висы. Строевые упражнения.</b> Развитие силовых способностей.	Текущий		Комплекс 2		9 неделя
26	5						9 неделя
27	6	<b>Висы. Строевые упражнения.</b> <b>Подтягивания в висе.</b>	Учетный. М.: 9-7-5р.: д.: 17-15-8р.		Комплекс 2		9 неделя

28	7	<b>Опорный прыжок, строевые упражнения.</b> Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий		Комплекс 2		10 неделя
29	8	<b>Опорный прыжок, строевые упражнения.</b> Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий		Комплекс 2		10 неделя
30	9	<b>Опорный прыжок, строевые упражнения.</b> Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий		Комплекс 2		10 неделя
31	10						11 неделя
32	11						11 неделя
33	12	<b>Опорный прыжок, строевые упражнения.</b> Развитие скоростно-силовых способностей.	Учетный. Оценка техники опорного прыжка.		Комплекс 2		11 неделя
34	13	<b>Акробатика.</b> Лазание. Развитие силовых способностей.	Текущий		Комплекс 2		12 неделя
35	14	<b>Акробатика.</b> Лазание. Развитие силовых способностей.	Текущий		Комплекс 2		12 неделя
36	15	<b>Акробатика.</b> Лазание. Развитие силовых способностей.	Текущий		Комплекс 2		12 неделя
37	16	<b>Акробатика.</b> Лазание. Развитие силовых способностей.	Текущий		Комплекс 2		13 неделя
38	17	<b>Акробатика.</b> Лазание. Выполнение акробатической комбинации. Развитие силовых способностей.	Текущий		Комплекс 2		13 неделя
39	18		Учетный. Оценка техники выполнения акробатических элементов.		Комплекс 2		13 неделя

**Раздел программы 3. Спортивные игры (45 ч.)**

**3.1. Волейбол (18 ч.)**

**Учащиеся должны знать:** Технику освоенных игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Знать правила и основы организации игры.

Знать правила безопасности.  
 Правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  
**Учащиеся должны уметь:** Выполнять игровые приёмы и действия, выявляя и устраняя типичные ошибки. Уметь организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство. Использовать игровые упражнения для развития координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости.  
 Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания, приближённые к игре в волейбол, помогать в судействе, комплектовании команды. Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приемы. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.  
 Соблюдать правила безопасности.  
 Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активного отдыха.

40	1	<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижение игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Техника безопасности.	Текущий		Комплекс 3		14 неделя
41	2	<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижение игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи.	Текущий		Комплекс 3		14 неделя
42	3				Комплекс 3		14 неделя
43	4	<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижение игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи.	Текущий		Комплекс 3		15 неделя
44	5	<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижение игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах ч/з сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи.	Учётный. Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах.		Комплекс 3		15 неделя
45	6	<b>Волейбол.</b> Верхняя передача мяча в парах ч/з сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Текущий		Комплекс 3		15 неделя
46	7		Текущий		Комплекс 3		16 неделя
47	8		Текущий		Комплекс 3		16 неделя

48	9	<b>Волейбол.</b> Верхняя передача мяча в парах ч/з сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Текущий		Комплекс 3		16 неделя
49	10						17 неделя
50	11	<b>Волейбол.</b> Верхняя передача мяча в парах ч/з сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Учётный. Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения.		Комплекс 3		17 неделя
51	12	<b>Волейбол.</b> Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар после передачи.	Текущий		Комплекс 3		17 неделя
52	13						18 неделя
53	14						18 неделя
54	15	<b>Волейбол.</b> Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар после передачи.	Текущий		Комплекс 3		18 неделя
55	16		Учётный. Оценка техники нижней прямой подачи мяча				19 неделя
56	17	<b>Волейбол.</b> Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар после передачи.	Оценка техники владения мячом, нападающего удара.		Комплекс 3		19 неделя
57	18						19 неделя

### 3.2. Баскетбол ( 27 ч.)

**Учащиеся должны знать:** Технику освоенных игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Знать правила и основы организации игры.

Знать правила безопасности.

Правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

**Учащиеся должны уметь:** Выполнять игровые приёмы и действия, выявляя и устраняя типичные ошибки. Уметь организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство. Использовать игровые упражнения для развития координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости.



Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания, приближённые к игре в баскетбол, помогать в судействе, комплектовании команды. Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приемы. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.

Соблюдать правила безопасности.

Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха.

58	1	<b>Баскетбол</b> Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивн. сопротивлением. Броски. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Развитие корд. способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	Текущий		Комплекс 3		20 неделя
59	2						20 неделя
60	3	<b>Баскетбол</b> Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивн. сопротивлением. Броски. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Развитие корд. способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	Текущий		Комплекс 3		20 неделя
61	4						21 неделя
62	5						21 неделя
63	6	<b>Баскетбол</b> Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Броски с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Развитие корд. способностей.	Текущий		Комплекс 3		21 неделя
64	7						22 неделя
65	8						22 неделя
66	9	<b>Баскетбол</b> Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Броски. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Развитие корд. способностей.	Текущий		Комплекс 3		22 неделя
67	10						23 неделя
68	11	<b>Баскетбол</b> Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Броски. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Развитие корд. способностей.	Текущий.		Комплекс 3		23 неделя

69	12	<b>Баскетбол</b> Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Броски. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Развитие корд. способностей.	Текущий. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча с места.		Комплекс 3		23 неделя
70	13	<b>Баскетбол</b> Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Броски. Передача мяча двумя руками от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания. Развитие корд. способностей.	Текущий.		Комплекс 3		24 неделя
71	14					24 неделя	
72	15	<b>Баскетбол</b> Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Броски. Передача мяча двумя руками от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания. Развитие корд. способностей.	Текущий.		Комплекс 3		25 неделя
73	16						
74	17	<b>Баскетбол</b> Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Броски. Развитие корд. способностей.	Текущий.		Комплекс 3		25 неделя
75	18					25 неделя	
76	19					26 неделя	
77	20	<b>Баскетбол</b> Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Развитие корд. способностей.	Оценка техники штрафного броска		Комплекс 3		26 неделя
78	21	<b>Баскетбол</b> Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Развитие корд. способностей.	Текущий.		Комплекс 3		26 неделя
79	22	<b>Баскетбол</b> Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Развитие корд. способностей.	Текущий.		Комплекс 3		27 неделя
80	23	<b>Баскетбол</b> Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов	Оценка техники ведения мяча с		Комплекс 3		27 неделя

		ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Развитие корд. способностей.	сопротивлением				
81	24	<b>Баскетбол</b> Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов	Текущий.		Комплекс 3		27 неделя
82	25	ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Развитие корд. способностей.				Комплекс 3	
83	26	<b>Баскетбол</b> Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов	Текущий.		Комплекс 3		28 неделя
84	27	ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Развитие корд. способностей.				Комплекс 3	
<p><b>Раздел программы 1.1. Кроссовая подготовка ( 9 ч.)</b>  <b>Учащиеся должны знать:</b> Знать правила по ТБ при проведении соревнований и занятий. Правила проведения соревнований по кроссу. Значение л/а упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Упражнения и простейшие программы развития выносливости на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Знать технику выполнения беговых упражнений, самостоятельно выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Правила самоконтроля и гигиены. Правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  <b>Учащиеся должны уметь:</b> Бегать в равномерном темпе до 20 минут. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленных на развитие выносливости. Измерять результаты, помогать их оценивать и проводить соревнования по кроссу. Оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>							
85	10	<b>Бег по пересеченной местности (15 мин), преодоление препятствий.</b> Правила использования л/а упр. для развития выносливости. <b>Инструктаж по ТБ.</b>	Текущий		Комплекс 4		29 неделя
86	11	<b>Бег по пересеченной местности (17 мин), преодоление препятствий.</b> Развитие	Текущий			Комплекс 4	
87	12	выносливости.					29 неделя
88	13	<b>Бег по пересеченной местности (18 мин), преодоление препятствий.</b> Развитие выносливости.	Текущий		Комплекс 4		30 неделя
89	14	<b>Бег по пересеченной местности (18мин), преодоление препятствий.</b> Развитие выносливости	Текущий			Комплекс 4	

90	15	<b>Бег по пересеченной местности (19мин)</b> , преодоление препятствий. Развитие выносливости	Текущий		Комплекс 4		30 неделя
91	16						31 неделя
92	17	<b>Бег по пересеченной местности (20 мин)</b> , преодоление препятствий. Развитие выносливости.	Текущий		Комплекс 4		31 неделя
93	18	<b>Бег (3000м)</b> . Развитие выносливости	Учетный. Бег (3000м) М.; 16,00мин; Д.; 19,00 мин		Комплекс 4		31 неделя

### Раздел программы 1. Легкая атлетика ( 9 ч.)

**Учащиеся должны знать:** Правила ТБ при занятиях л/а.

Влияние л/а на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения л/а упражнений; представления о темпе, скорости и объёме л/а упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

**Учащиеся должны уметь:** Описывать технику выполнения беговых, метательных, прыжковых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых, метательных, прыжковых упражнений. Применять беговые, метательные, прыжковые упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируя её по частоте сердечных сокращений. Выполнять контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Пробегать с максимальной скоростью 60 м, прыгать в длину, метать мяч в мишень на дальность, пробегать дистанцию 1500 м - девочки, 2000 м - мальчики. Измерять результаты, помогать и проводить соревнования. Оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдать правила соревнований. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

94	13	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b> , передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств.	Текущий		Комплекс 4		32 неделя
95	14	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b> (круговая эстафета). Правила использования л/а упр. для развития скоростных качеств.	Текущий		Комплекс 4		32 неделя
96	15	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b> . Финиширование. Развитие скоростных качеств.	Текущий		Комплекс 4		32 неделя

97	16						33 неделя
98	17	<b>Бег на результат (60м).</b> Развитие скоростных качеств.	Учетный. Бег 60 м М.: «5» 9,3с; «4»- 9,6с; «3»- 9,8с.; Д.: «5» 9,5с.; «4»- 9,8с.; «3»- 10,0с.		Комплекс 4		33 неделя
99	18	<b>Прыжок в высоту.</b> Отталкивание <b>Метание малого мяча.</b> Правила использования л/а упр. для развития скоростно-силовых качеств.	Текущий		Комплекс 4		33 неделя
100	19	<b>Прыжок в высоту.</b> Отталкивание. <b>Метание малого мяча.</b>	Текущий		Комплекс 4		34 неделя
101	20	<b>Прыжок в высоту.</b> Отталкивание. Метание малого мяча	Учётный. м.: 40-35-31м; д.: 35-30-28 м.		Комплекс 4		34 неделя
102	21	<b>Прыжок в высоту.</b> <b>Метание малого мяча.</b> Оценка метания мяча на дальность.			Комплекс 4		34 неделя

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого

учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы,

	физической культуре		авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
<b>4</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	

4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	
4.16	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Д	
4.23	Оборудование полосы препятствий	Д	
<b>5</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>6</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.4	Гимнастический городок	Д	
6.5	Полоса препятствий	Д	

