

РАССМОТРЕНА
на МО учителей физкультуры, обж и технологии
МБОУ – Займищенской СОШ
им. Ф.Г.Светика г.Клинцы Брянской области
Протокол от «29» августа 2017 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБОУ – Займищенской СОШ
им. Ф.Г.Светика г.Клинцы Брянской области
от «30» августа 2017 г. №222
Директор  Т.А. Башлыкова



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение - Займищенская средняя
общеобразовательная школа им. Ф.Г.Светика
г. Клинцы Брянской области**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

8 класс

2017 - 2018 учебный год

Учитель: Алексеенко Андрей Александрович

**г.Клинцы
Брянской области**

Пояснительная записка

Статус документа

Рабочая программа для 8 класса, разработана в соответствии с Федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «физическая культура»; на основе примерной программы, рекомендованной Министерством образования РФ, комплексной программы физического воспитания основного общего образования по физической культуре (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. –М.: Просвещение, 2011г.)

Основой для составления рабочей программы стали следующие документы и нормативные акты:

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Минобрнауки России от 30 августа 2013 года № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189, зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011, регистрационный номер 19993).
- Примерная программа по МХК для среднего общего образования(под редакцией Г.И.Даниловой).
- Стандарт среднего общего образования, утв. приказом Министерством образования России от 05.03.2004 № 1089;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189;
- Федеральный перечень учебников, рекомендованный к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказ департамента образования и науки Брянской области № 1905-04 -0 от 26 марта 2015 г «Об утверждении примерного регионального плана

на 2015-2016 учебный год для образовательных организаций Брянской области, реализующих программы среднего общего образования

Данная рабочая программа обеспечена учебно-методическим комплектом:

Физическая культура: 8-9 класс учеб. Для учащихся общеобразоват.

учреждений/ под ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 6-е изд., М: Просвещение, 2011.

Кауфман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2007.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.

Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

Уровень изучения учебного материала - *базовый*.

1. Общая характеристика учебного предмета

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.

На уроках физической культуры в 8 классе решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают **из цели** общего образования,

- содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

-содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

-формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

-расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

-дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;

-формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

3. Место предмета в учебном плане

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.

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом школы учебный предмет «Физическая культура» является обязательным.

Программный материал по физической культуре для учащихся 8-х классов рассчитан на 102 часов, 3 часа в неделю. Осваивается на уроках физической культуры по всем разделам программы: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Общие учебные умения, навыки и способы деятельности

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Программа обеспечивает достижение учащимися 8 класса определенных личностных, мета предметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- владение способами организации и проведения разно образных 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.

Метапредметные результаты:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

- Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
 - умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**6.Содержание учебного предмета
Тематическое планирование**

Разделы учебной программы	8 класс
Основы знаний	В процессе урока
Легкая атлетика	24
Волейбол	27

Гимнастика	21
Элементы единоборств	9
Лыжная подготовка	21
Всего:	102

Основы знаний о ФК (в процессе уроков)

№пп	Раздел	Содержание программного материала
1	Баскетбол	Инструктаж по ТБ. Терминология игры. История развития баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры и судейство. Подготовка мест занятий. Организация соревнований.
2	Волейбол	Инструктаж по ТБ. Терминология игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры и судейство. Подготовка мест занятий. Организация соревнований.
3	Гимнастика	Инструктаж по ТБ. Терминология. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Оказание ПМП. Самоконтроль
4	Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Терминология. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Подготовка мест занятий, помощь в судействе. Влияние легкоатлетических упражнений на организм занимающихся. Самоконтроль.
5	Социокультурные основы	Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование ЗОЖ. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы

		содержания и формы организации.
6	Психолого-педагогические основы	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Общая характеристика основных типов телосложения. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Способы регулирования массы тела.
7	Медико-биологические основы	Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Особенности ТБ и профилактики травматизма. Вредные привычки и их влияние на здоровье.
8	Приемы саморегуляции	Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Требования к результатам обучения

Спортивные игры

Волейбол Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и в левую стороны, вперёд и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: передача мяча двумя руками сверху и снизу, техника нападающего удара, блокирование (одиночный и двойной блок), страховка; индивидуальные, групповые, командные технико- тактические действия в защите и нападении; учебная игра в волейбол. Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

Гимнастика с элементами акробатики Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Команды: «Прямо!», повороты в движении.

Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед назад.

Опорные прыжки: мальчики – ноги врозь, согнув ноги ; девочки – углом

Общеразвивающие упражнения с предметами: юноши – с набивным и большим мячом, девочки – с обручами, большим мячом, гимнастическими палками, тренажерами, скакалками.

Упражнения в висах и упорах.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег на (30м и 100 м) и другие короткие дистанции. Равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность. Выполнение контрольных нормативов. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

8. Требования к уровню подготовки учащихся за период обучения.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета учащиеся по окончании 8 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.

Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.

Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.

Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

Соблюдать правила:

Личной гигиены и закаливания.

Организация и проведение самостоятельного и самостоятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.

Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Проводить:

Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.

Приемы страховки и самостраховки во время занятий.

Приемы массажа и самомассажа.

Занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов.

Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

Планы-конспекты индивидуальных занятий.

Определять:

Уровни индивидуального физического развития.

Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.

Дозировка физической нагрузки

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки, способности:

Уметь с максимальной скоростью пробегать 100 м с низкого старта.

В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки.

Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 110–115 см. (юноши).

Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой.

Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см., стойку на руках, переворот блоком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки).

В спортивных играх:

Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл.1)

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования.

Организации досуга и здорового образа жизни.

Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

Способы спортивной деятельности:

Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

Согласовывать свое поведение с интересами коллектива.

Критически оценивать собственные достижения

Поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

Список учебно-методической литературы:

- 1.Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.
- 2.Физическая культура: 10-11 класс учеб. Для учащихся общеобразоват. учреждений/ под ред.В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 6-е изд., М: Просвещение, 2011.
- 3.Кауфман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2007.
- 4.Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.

Тематическое планирование 8 класс

Вид программног о материала	Количест во часов	Планируемые результаты по предмету
Основы знаний	В процессе урока	<p>Ученик научится(узнает):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Что представляет собой физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. • Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование ЗОЖ. • Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. • Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. <p>Получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития. • Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, • Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями. • Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели.
Легкая атлетика	24	<p>Ученик научится(узнает):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. • Подготовка мест занятий, помощь в судействе. • Влияние легкоатлетических упражнений на организм занимающихся. <p>Правилам самоконтроля.</p> <p>Получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять низкий и высокий старт с последующим ускорением.

		<ul style="list-style-type: none"> • Бег на (30м и600 м) и другие короткие дистанции. • Равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). • Прыжкам: в длину с разбега способом «согнув ноги». • Метанию малого мяча на дальность. • Выполнять контрольные нормативы • Упражнениям специальной физической и технической подготовки.
Волейбол	27	<p>Ученик научится(узнает):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Терминологию игры. • Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. • Правила игры и судейство. • Подготовка мест занятий. • Организация соревнований. <p>Получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стойкам волейболиста; • Передвижениям шагом в правую и в левую стороны, вперёд и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. • Упражнения с мячом: передача мяча двумя руками сверху и снизу • техника нападающего удара, • блокирование (одиночный и двойной блок), • страховке; индивидуальным, групповым, командным технико – тактическим действиям в защите и нападении; • Выполнять упражнения специальной физической, технической и тактической подготовки.
Гимнастика	21	<p>Ученик научится(узнает):</p> <ul style="list-style-type: none"> • О влиянии на телосложение гимнастических упражнений. • Оказание ПМП. • Осуществлять самоконтроль и страховку • Организующим командам и приёмам: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по2 и 4

		<p>дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Команды: «Прямо!», поворотам в движении.</p> <p>Получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять акробатическую комбинацию (мальчики): кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед назад. • Опорным прыжкам: мальчики – ноги врозь, согнув ноги ; девочки – углом • Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами: юноши – с набивным и большим мячом, гантелями до 6 кг, гирями 16,24 кг, тренажерами, эспандерами. Девочки – с обручами, большим мячом, гимнастическими палками, тренажерами, скакалками. • Упражнения в висах и упорах. • Упражнения специальной физической и технической подготовки.
Лыжная подготовка	21	<p>Ученик научится(узнает):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Как правильно передвигаться на лыжах различными видами лыжных ходов: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий. • Правильно выполнять подъемы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности; торможение плугом; торможение упором. <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Передвигаться на лыжах различными способами. • Подъемам, спускам, поворотам, торможениям.
Баскетбол	9	<p>Ученик научится(узнает):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Как правильно выполнять ведение мяча шагом, бегом,

		<p>змейкой, с оббеганием стоек; ловлю и передачу мяча двумя руками от груди; передачу мяча одной рукой от плеча; передачу мяча при встречном движении; передачу мяча двумя руками с отскока от пола; бросоку мяча двумя руками от груди с места; штрафному бросоку; поворотам с мячом на месте; элементам тактических действий.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правилам организации игры по упрощенным правилам. <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правильно выполнять варианты ведения мяча. • Вариантам передачи мяча. • Выполнять бросок мяча двумя руками от груди с места, штрафному броску. <p>Играть в баскетбол по упрощенным правилам.</p>
<p>Всего: 102</p>		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№	Дата	Тема урока	Методическое сопровождение	Дидактическое сопровождение
1-я четверть Легкая атлетика-(12 часов)				
<p>Ученик научится(узнает):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. • Подготовка мест занятий, помощь в судействе. • Влияние легкоатлетических упражнений на организм занимающихся. <p>Правилам самоконтроля.</p> <p>Получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять низкий и высокий старт с последующим ускорением. • Бег на (30м и100 м) и другие короткие дистанции. • Равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). • Прыжкам: в длину с разбега способом «согнув ноги». • Метанию малого мяча на дальность. • Выполнять контрольные нормативы • Упражнениям специальной физической и технической подготовки. 				
1		Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры. Стартовый разгон.		Инструкции по охране труда
2		Повторение стартового разгона и бега по дистанции в быстром темпе.	101-106	
3		Повторение специальных беговых упражнений		
4		Совершенствование стартового разгона и бега по дистанции в быстром темпе. Финиширование		
5		Совершенствование специальных беговых упражнений.		
		Встречные эстафеты с передачей эстафетной палочки		

6	Выполнение бега 60 м на результат. Подвижные игры с элементами бега		
7	Обучение прыжку в длину с 13-15 беговых шагов. Челночный бег		
8	Повторение прыжка в длину с 13-15 беговых шагов. Обучение технике метания мяча на дальность		
9	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств		
10	Выполнение прыжка в длину с 13-15 шагов разбега на результат. Подвижные игры с мячом		
11	Повторение бега на длинные дистанции в равномерном темпе. Развитие выносливости		
12	Выполнение контрольного норматива в беге на 2000 м. Подвижные игры.		

Спортивные игры
Волейбол (15 часов)

Ученик научится(узнает):

- Терминологию игры.
- Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств.
- Правила игры и судейство.
- Подготовка мест занятий.
- Организация соревнований.

Получит возможность научиться:

- Стойкам волейболиста;
- Передвижениям шагом в правую и в левую стороны, вперёд и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега.
- Упражнения с мячом: передача мяча двумя руками сверху и снизу
- техника нападающего удара,

- блокирование (одиночный и двойной блок),
- страховке; индивидуальным, групповым, командным технико – тактическим действиям в защите и нападении;
Выполнять упражнения специальной физической, технической и тактической подготовки.

13	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Повторение передвижений волейболиста. Учебная игра в волейбол	72-82	Инструкции по охране труда
14	Передвижения, остановки, повороты, стойки игрока. Игра в волейбол с заданиями.		
15	Прием и передачи мяча. Выполнение на технику стоек и передвижений игрока. Учебная игра		
16	Повторение приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.		
17	Варианты техники приема и передач мяча. Игра в волейбол с заданиями		
18	Выполнение на технику прием и передачи мяча. Игра в волейбол по правилам		
19	Повторение подач мяча. Эстафеты с элементами волейбола.		
20	Варианты подач мяча. Техничко-тактические действия. Учебная игра в волейбол		
21	Выполнение на технику вариантов подач мяча. Подвижные игры с элементами волейбола		
22	Повторение нападающего удара. Верхняя передача мяча в тройках. Игра в волейбол		
23	Варианты нападающего удара. Игра в волейбол с заданиями		
24	Выполнение на технику вариантов нападающего удара через сетку. Групповое блокирование.		
25	Повторение блокирования. Тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры с элементами волейбола		
26	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и		

		двойное), страховка. Игра в волейбол с заданиями		
27		Выполнение на технику вариантов блокирования нападающих ударов. Игра в волейбол по правилам		
2-я четверть Гимнастика (21 час)				
Ученик научится(узнает): <ul style="list-style-type: none"> • О влиянии на телосложение гимнастических упражнений. • Оказание ПМП. • Осуществлять самоконтроль и страховку • Организующим командам и приёмам: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Команды: «Прямо!», поворотам в движении. 				
Получит возможность научиться: <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять акробатическую комбинацию (мальчики): кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед назад. • Опорным прыжкам: мальчики – ноги врозь, согнув ноги ; девочки –углом • Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами: юноши – с набивным и большим мячом, гантелями до 6 кг, гирями 16,24 кг, тренажерами, эспандерами. Девочки – с обручами, большим мячом, гимнастическими палками, тренажерами, скакалками. • Упражнения в висах и упорах. • Упражнения специальной физической и технической подготовки. 				
28		Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Повторение строевых упражнений.	84-92	
29		Повторение висов и упоров. Развитие силовых способностей.		
30		Повторение опорных прыжков. Развитие прыгучести.		
31		Выполнение на технику упражнений в висах и упорах.		

		Подтягивание в висе на результат.		
32		Упражнения в висах и упорах. Опорные прыжки.		
33		ОРУ на месте. Отжимание в упоре на брусьях. Опорный прыжок.		
34		Подъем переворотом (юноши). Вис углом (девушки). Развитие силы.		
35		Повороты в движении. Упражнения в висах на технику		
36		Опорные прыжки на технику. Гимнастические эстафеты		
37		Повторение техники висов и упоров. Гимнастические эстафеты.		
38		Повторение упражнений в висах и упорах. Подтягивание в висе		
39		Повторение строевых упражнений. Упражнения на гимнастической скамейке		
40		Выполнение на технику опорных прыжков. Самоконтроль на уроках гимнастики.		
41		Повторение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей		
42		Повторение лазания по канату в два приема. Акробатические кувырки		
43		Повторение акробатических упражнений. ОРУ с предметами		
44		Выполнение на технику лазания по канату в два приема. Подвижные игры с элементами лазания и перелазания через предметы		
45		Повторение акробатических кувырков. Развитие координации в акробатических кувырках		
46		Повторение лазания по канату в два приема. Гимнастическая полоса препятствий		
47		Повторение акробатической комбинации. Упражнения в равновесии		
48		Повторение акробатической комбинации. Лазание по канату на		

скорость (юноши) и на технику (девушки)

3-я четверть
Лыжная подготовка- 21 час

Ученик научится(узнает):

- Как правильно передвигаться на лыжах различными видами лыжных ходов: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий.
- Правильно выполнять подъемы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъем «лесенкой»; подъем «ёлочкой»; подъем «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности; торможение плугом; торможение упором.

Ученик получит возможность научиться:

- Передвигаться на лыжах различными способами.
- Подъемам, спускам, поворотам, торможениям.

49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение техники попеременных и одновременных ходов	122-124	
50	Строевые упражнения с лыжами. Совершенствование поворотов на месте с лыжами		
51	Повторение попеременных и одновременных ходов. Игры с элементами строевых упражнений	124-129	
52	Выполнение попеременных и одновременных ходов на технику. Прохождение дистанции 5км		
53	Повторение техники перехода с хода на ход. Повторные отрезки		
54	Повторение поворота на месте махом. Эстафеты с передачей лыжных палок		
55	Повторение техники перехода с хода на ход. Прохождение дистанции 5км		

56	Выполнение перехода с хода на ход на технику. Сдача контрольного норматива лыжная гонка 4км и 2км		
57	Повторение техники конькового хода. Выполнение повторных отрезков 2-3 по 600м		
58	Передвижение на лыжах коньковым ходом 3км		
59	Повторение техники конькового хода. Эстафеты на лыжах		
60	Сдача контрольного норматива, лыжная гонка 3км и 2км. Выполнение на технику поворота на месте махом, конькового хода.		
61	Повторение преодолений подъемов и препятствий.		
62	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий		
63	Повторение преодолений подъемов и препятствий, преодолений контруклонов		
64	Выполнение на технику преодолений подъемов и препятствий, преодолений контруклонов.		
65	Повторение торможения упором. Прохождение дистанции 4км.		
66	Повторение поворота упором. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.		
67	Совершенствование техники лыжных ходов.		
68	Повторение строевых упражнений с лыжами и на лыжах, торможений и поворотов упором.		
69	Торможение и поворот упором на технику. Сдача контрольного норматива, лыжная гонка 3км и 2км		

Спортивные игры (баскетбол)- 9 часов

Ученик научится(узнает):

- Как правильно выполнять ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; ловлю и передачу мяча двумя

руками от груди; передачу мяча одной рукой от плеча; передачу мяча при встречном движении; передачу мяча двумя руками с отскока от пола; бросоку мяча двумя руками от груди с места; штрафному бросоку; поворотам с мячом на месте; элементам тактических действий.

- Правилам организации игры по упрощенным правилам.

Ученик получит возможность научиться:

- Правильно выполнять варианты ведения мяча.
- Вариантам передачи мяча.
- Выполнять бросок мяча двумя руками от груди с места, штрафному броску.
- Играть в баскетбол по упрощенным правилам.

70		Инструктаж по охране труда на занятиях баскетболом. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча. Передачи в парах.	44-54	
71		Повторение техники ведения мяча. Развитие координации.		
72		Повторение ловли и передачи мяча. Правила и организация игры в баскетбол.		
73		Повторение техники броска мяча. Терминология баскетбола.		
74		Обучение тактике игры. Развитие ловкости		
75		Повторение техники ведения и броска мяча. Индивидуальные упражнения баскетболиста.		
76		Обучение защитным действиям в баскетболе (вырывание и выбивание мяча).		
77		Повторение защитных действий в баскетболе (вырывание и выбивание мяча). Подвижные игры с элементами защитных действий.		
78		Обучение взаимодействию игроков. Вырывание и выбивание		

		мяча.		
4-четверть Спортивные игры (волейбол)-12 часов				
Ученик научится(узнает): <ul style="list-style-type: none"> • Терминологию игры. • Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. • Правила игры и судейство. • Подготовка мест занятий. • Организация соревнований. 				
Получит возможность научиться: <ul style="list-style-type: none"> • Стойкам волейболиста; • Передвижениям шагом в правую и в левую стороны, вперёд и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. • Упражнения с мячом: передача мяча двумя руками сверху и снизу • техника нападающего удара, • блокирование (одиночный и двойной блок), • страховке; индивидуальным, групповым, командным технико – тактическим действиям в защите и нападении; • Выполнять упражнения специальной физической, технической и тактической подготовки. 				
79		Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Повторение стоек и перемещений игрока. Игра.	75-83	
80		Повторение вариантов приема и передачи мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.		
81		Повторение вариантов приема и передачи мяча. Игра по правилам волейбола.		
82		Выполнение на технику варианты приема и передачи мяча. Игра по правилам волейбола.		
83		Повторение вариантов подач мяча. Эстафеты с элементами		

		волейбола.		
84		Повторение вариантов подач мяча. Тактика игры.		
85		Повторение тактические действия. Игра в волейбол по правилам.		
86		Выполнение на технику вариантов подач мяча. Игры и игровые задания с элементами волейбола.		
87		Повторение вариантов нападающего удара через сетку, владение мячом. Игра по правилам волейбола.		
88		Повторение вариантов нападающего удара через сетку. Игра в волейбол с заданиями.		
89		Повторение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра.		
90		Выполнение на технику вариантов нападающего удара через сетку. Игра в волейбол.		

Легкая атлетика -12 часов

Ученик научится(узнает):

- Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике.
- Подготовка мест занятий, помощь в судействе.
- Влияние легкоатлетических упражнений на организм занимающихся.

Правилам самоконтроля.

Получит возможность научиться:

- Выполнять низкий и высокий старт с последующим ускорением.
- Бег на (30м и100 м) и другие короткие дистанции.
- Равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).
- Прыжкам: в длину с разбега способом «согнув ноги».
- Метанию малого мяча на дальность.
- Выполнять контрольные нормативы

• Упражнениям специальной физической и технической подготовки.				
91		Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Повторение спринтерского бега.	101-106	
92		Повторение низкого старта и стартового разгона. Эстафетный бег.		
93		Сдача контрольного норматива бег 60м. Подвижные игры с элементами бега.		
94		Повторение прыжка в высоту с разбега. Спортивные игры.		
95		Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Эстафеты с бегом и прыжками.		
96		Сдача контрольного норматива прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов. Подвижные игры.		
97		Повторение метания малого мяча на дальность. Эстафеты с прыжками и метанием		
98		Повторение метания малого мяча я на дальность. Спортивные игры.		
99		Сдача контрольного норматива метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом.		
100		Выполнение ОРУ. Выполнение бега в равномерном темпе от 15 до 20 минут.		
101		Развитие выносливости. Эстафеты по кругу.		
102		Сдача контрольного норматива бег 2000м Подвижные игры с мячом.		