Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №8» г. Канаш

Рассмотрена Согласована Утверждена

на заседании МО учителей зам.директора школы Приказ № 58

26 . 06. 2017г. 28 .06 .2017г. 28 .06. 2017г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кондратьев С.А. Останина Л.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

на 2017-2018 учебный год

8 класс

Уровень: базовый

Всего часов на изучение программы: - 105 часа в каждом классе

Количество часов в неделю: 3

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А Зданевича «Физическая культура»(Просвещение 2011г.)Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебники: учебник для общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский, Т.Ю.Торочкова, И.М. Туревский; под общей редакцией М.Я. Виленского, М. Просвещение; В.И.Лях «Физическая культура 8-9 класс; учебник для общеобразовательных учреждений В.И.Ляха, А.А Зданевича, под общей редакцией В.И.Ляха. М. (Просвещение 2011г.)

Составитель: учитель физической культуры К.О.Фёдоров

2017 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к рабочей программе по физической культуре для учащихся 8 классов**

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта и примерной программы основного общего образования по физической культуре, в соответствии с Комплексной программой физического воспитания 1-11 классов Ляха В.И.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений Российской Федерации учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится (102) часов в год из расчета 3 часа в неделю.

В программе Ляха В.И., Зданевич А.А., программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную.*

*Вбазовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентомучебного плана, региональный компонент *(кроссовая подготовка заменяется лыжной). Базовая часть* выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

*Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операционный компонент деятельности).

В рабочей программе для 8 класса двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

**Первая содержательная линия** «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок.

**Вторая содержательная линия** «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

**Цели и задачи обучения.**

**Общей целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся 8 класса устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**При изучении физической культуры реализуются следующие задачи:**

**- содействие** гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

**- развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков (координационных способностей – точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве; кондиционных способностей – скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости), формирование опыта двигательной деятельности;

**- развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма, представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

**- формирование** адекватной оценки собственных физических возможностей, культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

**- освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории в современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни, знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, о развитии волевых и нравственных представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

**- воспитание** привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности, ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

**- продолжение** обучения и совершенствования базовых видов двигательных действий.

**Место предмета в учебном плане школы.**

Учебный план предусматривает 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования для 9 класса, из расчета 3 часа в неделю.

**Учебные умения, навыки и способы деятельности**

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

**В познавательной деятельности:**

- использование наблюдений, измерений и моделирования;

- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

- исследование несложных практических ситуаций.

**В информационно-коммуникативной деятельности:**

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

- умение составлять планы и конспекты;

- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

**В рефлексивной деятельности:**

- самостоятельная организация учебной деятельности;

- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;

- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни

**Требования к уровню подготовки**

**Знать**

-роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

* основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**Уметь**

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни дляпроведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

* включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Двигательные умения, навыки и способности**.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30м., 60 м. из положения высокого, низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин; после быстрого разбега совершать прыжок в длину

В метании на дальность и на меткость: метать малый мяч с 3-6 шагов разбега с соблюдением ритма.

В лыжной подготовке: демонстрировать основные лыжные ходы; преодолевать подъемы и спуски, демонстрировать способы торможения и повороты, проходить на лыжах до 10 км; преодолевать дистанцию 5 км (юноши), 3 км (девушки).

В акробатических упражнениях и упражнениях на спортивных снарядах:

выполнять акробатическую комбинацию из 6 -7 элементов;

кувырок (вперед, назад) в группировке слитно, «мост» с поворотом в упор на одно колено (девочки);

длинный кувырок прыжком с места (мальчики), кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (мальчики); стойка на голове и руках (мальчики); кувырок назад в полушпагат (девочки).

висы и упоры на низкой перекладине; на брусьях

упражнения в равновесии на гимнастическом бревне,

строевые упражнения.

В спортивных играх:

(баскетбол) - выполнять специальные упражнения и тактические действия без мяча; ведение мяча от кольца к кольцу; ловля и передача мяча в движении; броски мяча в корзину с места и после ведения; штрафной бросок по кольцу; действия игрока в защите, опека игрока в зоне, вырывание, выбивание мяча, финты; учебно-тренировочная игра;

(волейбол) - специальные упражнения и технические действия без мяча; прием и передача мяча стоя на месте; передача мяча сверху; прием мяча снизу; нижняя прямая подача; прием мяча снизу после подачи; передача мяча сверху через сетку; учебно-тренировочная игра;

(мини-футбол) – выполнять специальные упражнения и тактические действия без мяча; ведение мяча с изменением скорости и направления, остановка и удар по катящемуся мячу, удары по мячу с места и в движении; вбрасывание мяча из-за боковой линии с места; учебно-тренировочная игра.

**Двигательная способность**: соответствовать не ниже чем среднему уровню показателей развития основных двигательных способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

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

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревнованиях, осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

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

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| **1** | **Базовая часть** | **75** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | **В процессе урока** |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 24 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| **2** | **Вариативная часть** | **27** |
| 2.1 | Баскетбол | 27 |
|  | **Итого** | **105** |

**Основное содержание программы.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

**Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.** Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечнососудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности*.***

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Знания о спортивно-оздоровительной деятельности*.***

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

**Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.** Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед (назад) в группировке слитно; длинный кувырок прыжком с места; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырок назад в упор присев; кувырок назад в полушпагат (девочки); кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках (мальчики).

Лазание по канату – способом в три приема; способом в два приема.

***Упражнения и комбинации на спортивных снарядах****.*

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: подъем переворотом.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед), наскок в упор, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, соскок махом вперед.

***Легкоатлетические упражнения****.* Старты (высокий, низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»;

Метания малого мяча на дальность с разбега.

***Упражнения лыжной подготовки****.* Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным; одновременным бесшажным; одновременным двухшажным; одновременным одношажным (стартовый вариант), коньковый.

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках «упором». Подъемы «елочкой», скользящим шагом и торможение «плугом»; «упором», спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

***Спортивные игры****.*

**Баскетбол:** специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча от кольца к кольцу; ловля и различные передачи мяча, при встречном движении и отскоком от пола; броски мяча в корзину соштрафной линии, после ведения; индивидуальные тактические действия; игра в защите, опека игрока, вырывание, выбивание мяча, финты; учебно-тренировочная игра

**Волейбол**: специальные упражнения и технические действия без мяча; прием и передача мяча над собой, во встречных колоннах, передача мяча сверху; прием мяча снизу; нижняя прямая подача; прием мяча снизу после подачи; передача мяча сверху через сетку; учебно-тренировочная игра.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; индивидуальные тактические действия; ведение мяча с изменением скорости и направления, остановка и удар по катящемуся мячу, удары по мячу с места и в движении; вбрасывание мяча из-за боковой линии с места; учебно-тренировочная игра.

***Развитие физических качеств****.* Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

***Упражнения культурно-этнической направленности:*** сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

***Способы спортивно-оздоровительной деятельности.***

Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

**Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Лях В.И., Физическая культура, 8-9 класс общеобразовательных учреждений. – М: Просвещение 2011

2. Лях В.И.. Пособие для учителя. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов. М.: Просвещение, 2011

3. Виленский М.Я., Торочкова В.Ю., Туревский И.М., под общей редакцией Виленского М.Я.-

М.: Просвещение, 2011

4. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», под общей редакцией Лях В.И., Зданевич А.А.- М.: Просвещение, 2011

**Спортивное оборудование и инвентарь**

1.спортивный зал №1:

1.1 гимнастические скамейки

* 1. гимнастические стенки
  2. гимнастическая перекладина
  3. гимнастические маты
  4. параллельные брусья
  5. разновысокие брусья
  6. конь
  7. козел
  8. канат
  9. мяч (футбольный, баскетбольный, волейбольный)
  10. мяч набивной
  11. мяч для метания
  12. мячи- модули
  13. гранаты для метания
  14. скалки
  15. обручи

1.17 секундомер

2.спортивная площадка:

2.1 футбольное поле

2.2 баскетбольная площадка

2.3 беговая дорожка

2.4 трибуна для зрителей

2.5 полоса препятствий

2.6 сектор для метания

3. лыжная база:

3.1 лыжи

3.2 лыжные палки

3.3 лыжные ботинки

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | | Примечание |
|  | | | | **Легкая атлетика -11 часов** | | |
| 1 | Низкий старт | 1 | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Челночный бег 3x10, 4x15 Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | |  |
| 2-3 | Бег 30 метров | 2 | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Тестирование: челночный бег 3x10, 4x15/.Специальные беговые упражнения. | |  |
| 4 | Бег с ускорением 70–80 м, | 1 | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Тестирование: челночный бег 4x15. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | |  |
| 5 | Бег на результат-60 метров | 1 | ОРУ. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | |  |
| 6-7 | Прыжок в (высоту)с 11-13 шагов разбега | 2 | Прыжок в (высоту)с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5–6 шагов, метание в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | |  |
| 8 | Прыжок  (высоту ) с разбега. | 1 | Прыжок в (высоту). Отталкивание. Метание 150 г мяча на ( технику) и дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для разв-я скоростно-силовых качеств | |  |
| 9 | Бег на средние дистанции. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м. (мин). Развитие выносливости Развитие выносливости . Бег в медленном темпе до8 минут | |  |
| 10 | Бег 60 м. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60м. (мин). Развитие выносливости | |  |
| 11 | Бег на средние дистанции и длинные дистанции | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 2000 м. (мин) Спортивные игры. Правила соревнований. | |  |
| 12 | Кувырок вперед и назад | 1 | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | |  |
| 13 | Длинный кувырок (м) Кувырок назад в полушпагат (д) | 2 | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | |  |
| 14 | Мост –девочки  Стойка на голове – мальчики | 2 | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Упражнения в равновесии на гимнаст. бревне. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | |  |
| 15 | Акробатические элементы  Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики | 1 | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Развитие силовых способностей | |  |
| 16-17 | Лазание по канату в два приема  Упражнения на снарядах( висы упоры, равновесия | 2 | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | |  |
| 18 | Лазание по канату | 1 | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Упражнения в равновесии на гимнаст. бревне. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | |  |
| 19-20 | Висы и упоры.  Строевые упражнения | 2 | Строевые упражнения: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. ОРУ в движении(сочетание движений рук и ног).  Подтягивание (м.) на высокой перекладине, Упражнения в равновесии на гимнаст. бревне. Развитие силовых способностей | |  |
| 21-22 | Упражнения  на снарядах | 2 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения в равновесии на гимнаст. бревне. Развитие силовых способностей | |  |
| 23-24 | Подъем переворотом | 2 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте .Вис на под колене. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе.  Тестирование: подъём туловища: из положения лежа на спине руки за головой. | |  |
| 25-26 | Упражнения на снарядах( висы упоры, равновесия.) | 2 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте .Вис на под колене. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения в равновесии на гимнаст. бревне. Развитие силовых способностей. | |  |
| 27 | Прикладные упражнения.  Опорный прыжок: через козла  в длину(м),  в ширину (д) | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики | |  |

**Тематическое планирование на II четверть**

Общее количество учебных часов на II четверть – 21

Знать:

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

Культурно –исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания |
| 28 | Опорный прыжок  Строевые  упражнения. | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  Тестирование : сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. |
| 29 | Упражнения в равновесии  Опорный прыжок: через козла  в длину(м),  в ширину (д) | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| **Баскетбол - 12 часов** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 30 | Передачи мяча | | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте.  Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие |
| 31 | Броски мяча по кольцу | | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей |
| 32-33 | 2 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. |
| 34 | Передачи мяча разными способами в движении. | | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей |
| 35 | Передачи мяча разными способами в движении. | | 1 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 21, 32. Учебная игра. |
| 36-37 | Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра 3х3 ,4х4 | | 2 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 38 | Технические действия в защите. | | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. |
| 39 | Учебно –тренировочная игра 3х3 ,4х4 | | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 22, 33, 44. Учебная игра. Развитие координационных способностей |
| 40 | Игровые задания 3х3 ,4х4 | | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль |
| 41 | Учебно –тренировочная игра | | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами. Учебная игра. Развитие координационных способностей |
| 42 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | | совершенствование | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. |
| 43-44 | Прием и передача мяча. | | обучение | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести. |
| 45 | Прием мяча после подачи | | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. |
| 46 | Подача мяча. | | комплексный | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра. |
| 47 | Развитие координационных способностей. | | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. |
| 48 | Тактика игры. | | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. |
| **Тематическое планирование на III четверть**  Общее количество учебных часов на III четверть – **30**  Знать:  Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.  Волейбол: 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  Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. | | | | |
|  | **Лыжная подготовка – 18 часов** | | | |
| 49 | Одновременный одношажный ход | | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, те6мпературный режим. Одновременный одношажный ход. Попеременный двушажный ход.  Прохождение дистанции 1 км. |
| 50-51 | Попеременный двушажный ход | | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двушажный ход.  Прохождение дистанции 1 км. |
| 52 | Прохождение дистанции 1 км. | | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. |
| 53-54 | Прохождение дистанции со сменой ходов | | 2 | Техника безопасности при спусках и подъемах.  Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Спуски с уклонов под 45 градусов. Поворот плугом. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. |
| 55 | Спуски  и  подъемы | | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. |
| 56 | Поворот «плугом» | | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника безопасности при спусках и подъемах.  Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. |
| 57 | Подъема «елочкой» | | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.. |
| 58 | Спуски в средней стойке | | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Спуски в средней стойке, Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. |
| 59 | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. |
| 60 | Прохождение дистанции 2 - 3 км. | | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника лыжных ходов.  Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски. |
| 61 | Круговая эстафета | | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,  Круговая эстафета до 150 метров. |
| 62 | Лыжная эстафета. | | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,  Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км |
| 63 | Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности | | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,  Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности |
| 64 | Лыжные гонки до 1 км. | | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Соревнования.  Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. |
| 65 | Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км. | | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом».  Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км. |
| 66 | Прохождение дистанции в среднем темпе до  5 км. | | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км.  Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.  Сдача задолжниками учебных нормативов. |
| **Спортивная игра**  **Волейбол - 9 часов** | | | | |
| 67 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | | совершенствование | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. |
| 68-69 | Прием и передача мяча. | | обучение | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести. |
| 70 | Прием мяча после подачи | | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. |
| 71 | Подача мяча. | | комплексный | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра. |
| 72 | Нападающий удар (н/у.). | | совершенствование | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. |
| 73 | Развитие координационных способностей. | | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 3, 4 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра по упрощенным правилам. |
| 74 | Тактика игры. | | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. |
| 75 | Тактика игры. | | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. |
| **Спортивная игра**  **Баскетбол – 12 часов** | | | | |
| 76 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | | Совершенствова-ние | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |
| 77-78 | Ловля и передача мяча. | | обучение | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед. |
| **Тематическое планирование на 4 четверть**  Общее количество учебных часов на IV четверть - 24часа  Знать:  Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.  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.  Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. | | | | |
| 79-80 | Ведение мяча | | Комплекс-ный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника правой и левой рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра |
| 81-82 | Бросок мяча | | Комплекс-ный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра |
| 83 | Бросок мяча в движении. | | Комплекс-ный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра |
| 84-85 | Штрафной бросок. | | Обу-чение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра |
| 86 | Индивидуальная техника защиты | | Комплекс-ный | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра. |
| 87 | Тактика игры. | | Комплекс-ный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3 : 2. |
| **Легкая атлетика -15 часов** | | | | |
| 88 | | Бег 30 метров | 1 | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Челночный бег 3x10, 4x15 Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств |
| 89-90 | | Спринтерский бег | 2 | Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег 3x10, 4x15 ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств |
| 91 | | Бег 60 метров | 1 | Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств |
| 92-93- | | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | 2 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» в с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Челночный бег .3х10 м. |
| 94-96 | | Прыжок в длину способом «согнув ноги» Метание малого мяча | 3 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» в с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Челночный бег .3х10 м. Метание малого мяча(скачок) |
| 97-98 | | Метание малого мяча | 2 | ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств Метание 150 г мяча на ( технику) и дальность с 5–6 шагов. – (скачок) Бег в равномерном темпе до 8 мин. |
| 99-100 | | Метание малого мяча на дальность | 2 | ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств Метание 150 г мяча на ( технику) и дальность с 5–6 шагов. – (скачок) Бег в равномерном темпе до 9 мин. |
| 100-102 | | Кроссовая подготовка | 3 | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости |
| 103-104 | | Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки) | 2 | Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения |
| 105 | | Итоговый урок |  | Подведение итогов года. Подвижные игры по выбору учащихся |