

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с.Окунёво»**

РАССМОТРЕНО  
на методическом  
совете школы  
протокол № \_\_\_\_  
от \_\_\_\_ 20\_\_ года

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
Н.В.Замякина  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
Н.П.Кукушкина  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ года

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 8 класса**

**Составитель: учитель физической культуры  
первой квалификационной категории  
Замякин Евгений Алексеевич**

**2016-2017 учебный год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального Государственного стандарта, Примерной программы основного общего образования по физической культуре, федерального базисного учебного плана для образовательных учреждений РФ и авторской программы по физической культуре (Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение, 2007. – 127 с.) к учебнику физической культуры (Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы. М.: Просвещение, 2013. – 237 с.)

Рабочая программа адресована учащимся 8 класса средней общеобразовательной школы.

В соответствии с федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в 8 классе отводится 102 часа. Рабочая программа предусматривает обучение физической культурой в объеме 3 часов в неделю в течение 1 учебного года.

Физическая культура как учебный предмет является неотъемлемой составной частью физкультурного образования на всех ступенях образования.

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 (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе 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 правилах здорового образа жизни и 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, самомассажа и гигиенических процедур.

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» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, 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 проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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.

### **Цель изучения предмета:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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;
- владение умениями совместной деятельности.

Основной формой обучения являются уроки разных типов: уроки изучения нового материала; комплексные уроки; уроки совершенствования и знаний, умений и навыков; уроки обобщения и систематизации знаний, умений и навыков; уроки проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся (учетные).

В рабочей программе учитывается изучение обучающимися региональных особенностей, и включены отдельные темы основ безопасности жизнедеятельности, рассматриваются вопросы олимпийского образования и сдачи норм ГТО (всего 10 часов в год). Изучаемые вопросы указаны в разделе учебно-тематического планирования.

Кроме того включены упражнения корригирующей гимнастики, направленные на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, которые проводятся на каждом уроке.

### **В результате изучения физической культуры в 8 классе ученик должен**

знать/понимать

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;

уметь

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;

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 базовых видов спорта;  
 использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для  
 проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;  
 включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### Учебно-тематический план

№	Наименование разделов	Количество часов
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	16
1.3	Спортивные игры (футбол)	12
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	17
1.5	Лыжная подготовка	17
1.6	Спортивные игры (баскетбол)	15
1.7	Легкая атлетика	20
1.8	Кроссовая подготовка	в процессе занятий легкой атлетикой
1.9	Элементы единоборств	в процессе занятий гимнастикой
	Повторение изученного по основным разделам программы	5
	Итого	102

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
всего уроков	25	23	27	27	102
количество практики	25	23	27	27	102

### Содержание тематического плана

#### Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры Древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу, волейболу, футболу.

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с

поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату.

Легкая атлетика: бег на короткие, средние дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе.

Специальная подготовка:

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Технические приемы и командно-тактические действия. Терминология избранной игры. Техника безопасности. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам. Помощь в судействе.

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Технические приемы и командно – тактические действия. Терминология избранной игры. Техника безопасности. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам. Помощь в судействе.

### **Информационные источники**

Ковалько В.И. Поурочные разработки по физической культуре. 5- 9 классы. М.: «ВАКО», 2010. – 397 с.

Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов./ В.И.Лях, А.А.Зданевич. М.: Просвещение, 2007. – 127 с.

Лях В.И. Физическая культура. Учебник. 8-9 классы. М.: Просвещение, 2013. – 237 с.

### Календарно-тематическое планирование

Номер урока, дата	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
<b>Спортивные игры (16ч) Волейбол</b>						
1 ч. 1. 02.09	Техника безопасности при игре в волейбол.	Освоение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам РК: История развития комплекса «Готов к труду и обороне»	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Выучить правила техники безопасности по волейболу
2. 05.09	Стойки и передвижения игрока.	Совершенствование			Текущий	Комплекс 3
3. 06.09	Комбинации из разученных перемещений.		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
4. 09.09	Передача мяча над собой во встречных колоннах	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
5. 12.09	Нижняя прямая подача, прием подачи.	Совершенствование			Текущий	Подготовиться к зачету
6. 13.09	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	Комплекс 3
7. 16.09	Комбинации из разученных перемещений.	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
8. 19.09	Верхняя передача мяча в парах через сетку.	Комбинированный	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
9. 20.09	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Текущий	Комплекс 3

	партнером.		правилам	действия в игре		
10. 23.09	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Совершенство		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
11. 26.09	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Совершенство	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам РК: Дисциплины, входящие в комплекс «Готов к труду и обороне»	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
12. 27.09	Нижняя прямая подача, прием подачи.	Совершенство		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
13. 30.09	Нападающий удар после передачи.	Совершенство		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
14. 03.10	Передача мяча в тройках после перемещения.	Совершенство		<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Подготовиться к зачету
15. 04.10	Передача мяча над собой во встречных колоннах	Совершенство	Технические приемы и тактические действия в волейболе. Учебная игра. Помощь в судействе. Правила соревнований		Оценка техники игры	Комплекс 3
16. 07.10	Игра по упрощенным правилам волейбола.	Учетный	Учебная игра. Помощь в судействе. Правила соревнований	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		Комплекс 3
<b>Спортивные игры (12 ч) Футбол</b>						
17. 10.10	Футбол. Правила техники безопасности при игре в футбол	Изучение нового материала	Правила ТБ при игре в футбол. Развитие координационных качеств. ОРУ	<b>Уметь:</b> играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	Выучить правила техники безопасности по футболу
18. 11.10	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений	Изучение нового материала	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Развитие координационных качеств. ОРУ	<b>Уметь:</b> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3

19-20. 14.10 17.10	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу)	Комплексный	Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Развитие координационных качеств. ОРУ	<b>Уметь:</b> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
21. 18.10	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	Комплексный			Текущий	Комплекс 3
22. 21.10	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Комплексный	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). ОРУ	<b>Уметь:</b> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
23. 24.10	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	Комплексный	Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. ОРУ	<b>Уметь:</b> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
24. 25.10	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча	Комплексный	Овладение техникой ударов по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Перехват мяча. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. ОРУ	<b>Уметь:</b> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
25. 28.10	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Комплексный	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	<b>Уметь:</b> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
2 ч. 26. 07.11	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	Комплексный	Освоение тактики игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Развитие координационных качеств. Правила соревнований РК: Нормативы комплекса «Готов к труду и обороне» по ступеням	<b>Уметь:</b> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
27. 08.11	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Совершенствованное	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	<b>Уметь:</b> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3

28. 11.11	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	Учетный	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. ОРУ	<b>Уметь:</b> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники выполнения	Комплекс 3
<b>Гимнастика (17 ч)</b>						
<b>Висы. Строевые упражнения (5 ч)</b>						
29. 14.11	Техника безопасности при занятиях гимнастикой.	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Выучить правила техники безопасности по гимнастике
30. 15.11	Повороты направо, налево в движении.	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комплекс 2
31. 18.11	Подтягивания в висе.	Совершенствование	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комплекс 2
32. 21.11	Подтягивания в висе. Повороты направо, налево в движении.	Совершенствование	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Подготовиться к зачету
33. 22.11	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	Учетный	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнения комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	М: 9-7-5 Д: 17-15-8	Комплекс 2
<b>Опорный прыжок (3ч)</b>						
34. 25.11	Прыжок способом «согнув ноги»	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2
35. 28.11	Прыжок боком с поворотом на 90.	Совершенствование	РК: Значение комплекса «Готов к труду и обороне» в жизнедеятельности человека	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2

36. 29.11	Прыжок способом «согнув ноги». Прыжок боком с поворотом на 90.	Учетный	Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90. Эстафеты. ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом.	Оценка техники опорного прыжка	Комплекс 2
Акробатика, лазание (5 ч)						
37. 02.12	Кувырок назад, стойка ноги врозь	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2
38. 05.12	Кувырок назад, стойка ноги врозь	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2
39. 06.12	Лазание по канату в два-три приема.	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2
40. 09.12	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок. ОРУ с мячом.	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2
41. 12.12	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Учетный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинации из разученных элементов	Выполнение на оценку акробатических элементов	Комплекс 2
Элементы единоборств (4 ч)						
42. 13.12	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий	Комплексный	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой медицинской помощи при травмах	<b>Уметь:</b> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2
43. 16.12	Стойки и передвижения в стойке. Упражнения по овладению приемами страховки	Комплексный	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. РК: Слагаемые здорового образа жизни	<b>Уметь:</b> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2
44. 19.12	Силовые упражнения и единоборства в парах	Комплексный	Силовые упражнения и единоборства в парах. Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах»	<b>Уметь:</b> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2
45.	Упражнения в парах,	Комплекс	Упражнения в парах, овладение приемами страховки,	<b>Уметь:</b> выполнять ком-	Текущий	Комплекс 2

20.12	овладение приемами страховки, подвижные игры	сный	подвижные игры. Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом	бинации из разученных элементов		
<b>Лыжная подготовка (17 ч)</b>						
46. 23.12	Техника безопасности при занятиях лыжами.	Изучение нового материала	Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах.	Текущий	Выучить правила техники безопасности по лыжам
47-48. 26.12 27.12	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Комплексный	ИОТ по лыжам. Температурный режим. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах.	Текущий	Комплекс 2
3 ч. 49-50. 13.01 16.01	Коньковый ход.	Комплексный	Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Подъем в гору скользящим шагом. Коньковый ход.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом	Текущий	Комплекс 2
51-52. 17.01 20.01	Торможение и поворот «плугом»	Комплексный	Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Торможение и поворот «плугом». Коньковый ход.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом	Текущий	Подготовиться к зачету
53. 23.01	Техника выполнения конькового хода	Совершенствования	Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Торможение и поворот «плугом». Коньковый ход. РК: Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом	Техника выполнения	Комплекс 2
54. 24.01	Спуски на склонах. Повороты на месте махом.	Комбинированный	Спуски на склонах. Повороты на месте махом. Подъем наискось «полуелочкой». Катание с горы.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом	Текущий	Комплекс 2
55. 27.01	Спуски на склонах. Повороты на месте махом.	Комбинированный	Спуски на склонах. Повороты на месте махом. Подъем наискось «полуелочкой». Катание с горы. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом	Текущий	Комплекс 2
56. 30.01	Техника выполнения торможения и поворота «плугом».	Совершенствования	Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Техника выполнения торможения и поворота «плугом».	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах в медленном, среднем и быстром темпе	Техника выполнения	Комплекс 2
57-58. 31.01 03.02	Передвижение на лыжах в медленном темпе 4,5км.	Комплексный	Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Повороты на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом. Передвижение на лыжах в медленном темпе 4,5 км.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах в медленном, среднем и быстром темпе	Текущий	Комплекс 2
59-60. 06.02	Передвижение на лыжах со средней	Комплексный	Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах со средней скоростью 4,5км.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах в медленном,	Текущий	Комплекс 2

07.02	скоростью 4,5км.		Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»	среднем и быстром темпе		
61. 10.02	Передвижение на лыжах в быстром темпе 4,5км.	Комплексный	Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах в быстром темпе 4,5км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах в медленном, среднем и быстром темпе	Текущий	Подготовиться к зачету
62. 13.02	Соревнование на дистанции 4,5 км.	Учетный	Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Соревнование на дистанции 4,5 км.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах в медленном, среднем и быстром темпе	Учетный	Комплекс 2
<b>Спортивные игры (15 ч) Баскетбол</b>						
63. 14.02	Техника безопасности при игре в баскетбол. Олимпийские игры древности и современности	Изучение нового материала	Техника безопасности при игре в баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Выучить правила техники безопасности по баскетболу
64. 17.02	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Олимпийские виды спорта	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
65. 20.02	Бросок двумя руками от головы с места. Достижения спортсменов на Олимпийских играх	Комбинированный	РК: Характеристика типовых травм, приёмы и правила оказания самопомощи и первой медпомощи при травмах	выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
66. 21.02	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
67. 27.02	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
68. 28.02	Личная защита. Учебная игра.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
69.	Передача одной	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол	Текущий	Подготовиться

03.03	рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением	рованный	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		к зачету
70.06.03	Техника броска одной рукой от плеча с места	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Комплекс 3
71.07.03	Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4).	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
72.10.03	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	Комбинированный	РК: Физическая культура и олимпийское движение в России	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
73.13.03	Штрафной бросок.	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3
74.14.03	Быстрый прорыв (2х1,3х2). Учебная игра.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3
75.17.03	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3х2).	Совершенствования	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	Комплекс 3
4 ч. 76-77. 27.03 28.03	Учебная игра.	Учетный	Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Действия нападающего против нескольких защитников. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Помощь в судействе. Правила соревнований	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Техника игры в баскетбол	Комплекс 3
<b>Легкая атлетика (20 ч)</b>						
Бег (7 ч)						
78.31.03	Техника безопасности в спортивном зале при	Вводный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Выучить правила техники

	занятиях легкой атлетикой.		скоростных качеств			безопасности по легкой атлетике
79. 03.04	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	Совершенство	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 1
80. 04.04	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон.	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Подготовиться к зачету
81. 07.04	Бег на результат (100 м).	Учетный	Бег на результат (100 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств РК: Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	М.: «5»-9,3 с; «4» - 9,6 с; «3»-9,8с; д.: «5»-9,5 с; «4» - 9,8 с; «3» -10,0 с.	Комплекс 1
82. 10.04	Барьерный бег	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств		Текущий	Комплекс 1
83. 11.04	Кроссовый бег	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств		Текущий	Комплекс 1
84. 14.04	Спортивная ходьба	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств		Текущий	Комплекс 1
Прыжок в длину. Метание мяча (5 ч)						
85. 17.04	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Комплекс 1
86. 18.04	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов	Текущий	Подготовиться к зачету
87. 21.04	Прыжок в длину на результат.	Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	М: 400,380,360 см; д.: 370, 340, 320 см	Комплекс 1
88-89. 24.04 25.04	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Комбинированный	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<b>Уметь:</b> метать на дальность мяч	Текущий	
Бег на средние и длинные дистанции (2 ч)						
90. 28.04	Бег 1500 – 2000 м.	Комбинированный	Бег (1500м-д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований. Развитие	<b>Уметь:</b> пробегать дистанцию 1500 (2000) м	Текущий	Подготовиться к зачету

		ванный	выносливости			
91. 02.05	Бег 1500-2000 м на результат.	Комбини ро- ванный	Бег 1500м. на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> пробегать дистанцию 1500 м(девочки), 2000м (мальчики)	М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин	Комплекс 1
<b>Прыжок в высоту. Метание малого мяча (6 ч.)</b>						
92. 05.05	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега	Комбини ро- ванный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. РК: Олимпийские игры. Концепция честного спорта. Допинг.	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11 – 13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4
93. 12.05	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Отталкивание.	Комбини ро- ванный	Прыжок в высоту с 11 – 13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Переход планки. Метание теннисного мяча (150г) на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11 – 13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий	Подготовиться к зачету
94. 15.05	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Подбор разбега. Отталкивание.	Комбини ро- ванный	Метание теннисного мяча (150г) на дальность с 12-14 м (девушки), 16 м (юноши). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11 – 13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Техника выполнения	Комплекс 4
95. 16.05	Метание теннисного мяча на дальность	Комбини ро- ванный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бросок набивного мяча двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4
96. 19.05	Бросок набивного мяча двумя руками из различных и.п.		Метание теннисного мяча (150г) на дальность с 12-14 м (девушки), 16 м (юноши). Бросок набивного мяча двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность и в цель	Оценка метания мяча на дальность	Комплекс 4
97. 22.05	Метание малого мяча в цель и на дальность	Совершенство	Правила соревнований. Повторение изученного в 8 классе			
98. 23.05	Повторение изученного по теме «Спортивные игры. Волейбол»		Правила соревнований. Повторение изученного в 8 классе			
99. 26.05	Повторение изученного по теме «Спортивные игры. Футбол»		Правила соревнований. Повторение изученного в 8 классе			
100. 29.05	Повторение изученного по теме «Спортивные игры. Баскетбол»		Правила соревнований. Повторение изученного в 8 классе			
101. 30.05	Повторение изученного по теме «Лёгкая атлетика»					
102.						