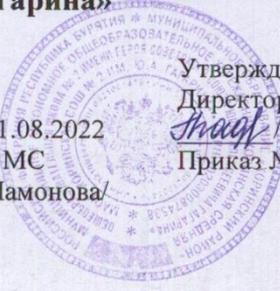


Министерство образования и науки Республики Бурятия
МАОУ «Хоринская средняя общеобразовательная школа №2 им.
Ю.А.Гагарина»

Обсуждено:
Заседание МО
Пр.№ 1 от 31.08.2022
Руководитель МО
 /О.М.Копылова /

Согласовано:
Заседание МС
Пр.№ 1 от 31.08.2022
Председатель МС
 /Е.В.Мамонова/

Утверждено:
Директор школы
 /Л.Е.Бадарханова /
Приказ № 288 от 01.09.2022г



Рабочая программа

Название учебного курса, предмета: *физкультура*
ФИО учителя, квалификационная категория: *А.Н.Жибарев, первая квалификационная категория*
Класс: 8
Год составления программы: *2022-2023*

с.Хоринск, 2022 г

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты изучения учебного предмета
3. Содержание учебного предмета
4. Тематическое планирование

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса соответствует

- Закону РФ 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования (№1897 от 17.12.2010 г.) с изменениями и дополнениями;
- авторской программе по предмету «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011)
- Основной образовательной программе основного общего образования МАОУ "Хоринская средняя общеобразовательная школа №2";
- учебному плану МАОУ "Хоринская средняя общеобразовательная школа №2";
- положению о рабочих программах МАОУ "Хоринская средняя общеобразовательная школа №2".

Целью рабочей программы по физической культуре является формирование разностороннее физическое развитие личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

Характеристика особенностей программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Материал вариативной части Рабочей программы связан с национально-региональными особенностями, и время на его освоение определено местным органом образования. При выборе

материала вариативной части распределены на разделы: легкая атлетика, баскетбол, волейбол и гимнастики. Для повышения активности детей на уроках вариативной части применяются игровой и соревновательный методы.

Раздел «Знание о физической культуре» изучается в процессе уроков.

Программа определяет обязательную - 58 часов и вариативную части учебного курса - 10 часов, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта **двух часов** в неделю **68 часов** в год.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета “физическая культура”

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 8 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия

саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных 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.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивиду-

альных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Обучающийся 8 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся 8 класса получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (текст)	Возраст, лет	Уровень					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				Мальчики			Девочки		
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6	5,8-5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,5-9,0	8,7
			14	9	8,7-8,3		9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5

3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и выше	150-175	185 и выше	
			12	145	165-180	200	135	155-175	190	
			13	150	170-190	205	140	160-180	200	
			14	160	180-195	210	145	160-180	200	
			15	175	190-205	220	155	165-185	205	
	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и выше	850-1000	1100 и выше	
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150	
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200	
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250	
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300	
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше	
			12	2	6-8	10	5	9-11	16	
			13	2	5-7	9		10-12	18	
			14	3	7-9	11		12-14	20	
			15	4	8-10	12	7	12-14	20	
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз	11	1	4-5	6 и выше	—	—	—	
			12	1	4-6	7	-	-	-	
			13	1	5-6		-	-	-	
			14	2	6-7		-	-	-	
			15	3	7-8	10	-	-	-	
			на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз	11	—	—	—	4 и ниже	10-14	19 и выше
				12	-	-	-		11-15	20
				13	-	-	-		12-15	19
				14	-	-	-	5	13-15	17
				15	-	-	-	5	12-13	16

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек.	9,2	10,2
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6 м, сек. Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	12 180 —	165 18

К выносливости	Кроссовый бег 2,0 км, мин., сек.	8.50	10.20
	Передвижение на лыжах 2 км, мин., сек.	16.30	21.00
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Содержание тем учебного курса

№ п/п	Название разделов /тем	Количество часов	Содержание учебной темы	Форма занятия	Темы практических работ	Темы лабораторных работ
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	<i>История физической культуры Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека</i>	фронтальная		
2	Гимнастика с элементами акробатики	12	<i>Программный материал по гимнастике с элементами акробатики Освоение строевых упражнений. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование). Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами, девочки — с тренажерами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой ногой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь: вис лежа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди,</i>	индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная		

		<p>соскок.</p> <p><i>Освоение опорных прыжков.</i></p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений.</i></p> <p>Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.</p> <p><i>Развитие координационных способностей.</i></p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).</p> <p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i></p> <p>Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).</p> <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i></p> <p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).</p> <p><i>Развитие гибкости.</i></p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).</p> <p><i>Знания о физической культуре.</i></p> <p>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олим-</p>			
--	--	--	--	--	--

			<p>пийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, участие российских спортсменов в олимпийских стартах. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение — подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i></p> <p>Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).</p> <p><i>Овладение организаторскими способностями.</i></p> <p>Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.</p>		
3	Лёгкая атлетика	17	<p><i>Овладение техникой спринтерского бега.</i></p> <p>Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м.</p> <p><i>Овладение техникой длительного бега.</i></p> <p>Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.). Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки).</p> <p><i>Овладение техникой прыжка в длину.</i></p> <p>Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.</p> <p><i>Овладение техникой прыжка в высоту.</i></p> <p>Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.</p> <p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i></p> <p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 x 1 м) с расстояния девушки 12-14 м, юноши до 16 м. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партне-</p>	индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная	

		<p>ра, после броска вверх.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i></p> <p>Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, круговая тренировка.</p> <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i></p> <p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей (в VIII-IX классах совершенствование).</p> <p><i>Развитие скоростных способностей.</i></p> <p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p><i>Развитие координационных способностей.</i></p> <p>Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками (в VIII-IX классах — совершенствование).</p> <p><i>Знания о физической культуре.</i></p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i></p> <p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p> <p><i>Овладение организаторскими способностями.</i></p> <p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.</p>			
--	--	--	--	--	--

4	Лыжная подготовка	10	<p><i>Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».</i></p> <p><i>Знания о физической культуре. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</i></p>	индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная		
5	Спортивные игры	24	<p>Баскетбол</p> <p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).</i></p> <p><i>Освоение ловли и передач мяча. Совершенствование в освоенных упражнениях.</i></p> <p><i>Освоение техники ведения мяча. Совершенствование в освоенных упражнениях.</i></p> <p><i>Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке.</i></p> <p><i>Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Совершенствование в освоенных упражнениях.</i></p> <p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</i></p> <p><i>Освоение тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Совершенство-</i></p>	индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная		

		<p>ние уже освоенного.</p> <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i></p> <p>Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование уже освоенного.</p> <p>Футбол</p> <p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i></p> <p>Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений -- перемещения, остановки, повороты, ускорения (обучение и совершенствование).</p> <p><i>Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</i></p> <p>Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом.</p> <p><i>Освоение техники ведения мяча.</i></p> <p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.</p> <p><i>Овладение техникой ударов по воротам.</i></p> <p>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p><i>Освоение индивидуальной техники защиты.</i></p> <p>Совершенствование в изученных элементах игры.</p> <p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i></p> <p>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам.</p> <p><i>Закрепление техники перемещений, владения мячом, развитие координационных способностей.</i></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p><i>Освоение тактики игры.</i></p> <p>Совершенствование в изученных элементах игры.</p> <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i></p> <p>Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>Волейбол <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). <i>Освоение техники приема и передач мяча.</i> Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> Игра по упрощенным правилам волейбола. <i>Освоение техники нижней прямой подачи.</i> Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. <i>Освоение техники прямого нападающего удара.</i> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. <i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i> Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. <i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</i> Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. <i>Освоение тактики игры.</i> Тактика свободного нападения. Голиционное нападение с изменением позиций игроков. <i>Знания о физической культуре.</i> Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности. <i>Самостоятельные занятия.</i></p>		
--	--	--	--	--

		<p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.</p> <p><i>Овладение организаторскими способностями.</i></p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p> <p><i>Развитие координационных способностей*</i>: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.</p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i></p> <p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.</p> <p><i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей (*Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В VIII и IX классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в V-VII классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсивность, усложняются условия выполнения)*.</i></p> <p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10</p>			
--	--	---	--	--	--

			сек.; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.			
6	Элементы единоборств	5	<p><i>Овладение техникой приемов.</i> 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.</p> <p><i>Развитие координационных способностей.</i> Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п.</p> <p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i> Силовые упражнения и единоборства в парах.</p> <p><i>Знания о физической культуре.</i> 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 помощи при травмах.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.</p>	индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная		
	Итого	68				

Национально-региональный компонент по учебному предмету «Физическая культура»

Национально-региональный компонент государственного образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура» разработан в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», региональным Законом «Об образовании», с учетом основных направлений модернизации общего образования и является основой для разработки учебных планов по предмету в образовательных учреждениях.

Тематика НРК на уроках физической культуры

1. Малые Олимпийские игры (традиции школы).
2. Личности в современном олимпийском движении.
3. Олимпийские чемпионы и призеры Республики Бурятия (легкая атлетика, стрельба из лука, бокс, вольная борьба).
4. Спортивные традиции Хоринского района. Традиционные соревнования по боксу, легкой атлетике, волейболу.
5. Чемпионат школы по мини-футболу (традиции школы)
6. Спартакиада школ Хоринского района по разным видам спорта.
7. Развитие различных видов спорта в Республике Бурятия и успехи спортсменов на всероссийских и международных соревнованиях.
8. Спортсмены нашего района

Тематическое планирование 8 класс

№ раздела и тем	Наименование разделов и тем	Учебные часы	Контрольные работы (в соответствии со спецификой предмета, курса)	Практическая часть (в соответствии со спецификой предмета, курса)
	Основы знаний Инструктаж по охране труда.	В ходе уроков		
	<i>Легкая атлетика</i>	10		
1	Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег. Специальные беговые упражнения. Русская игра			Низкий старт до 60 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств игра «Салки по кругу»
2	Лёгкая атлетика. Теоретические знания. Закрепление техники высокого старта, стартового разгона. Эстафетный бег			Низкий старт до 60 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств игра «Салки по кругу»
3	Техника высокого старта. Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике.	Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Бег с ускорением 3x40 м. Развитие быстроты 60x2. Бег 60м. Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Спортивные игры
4	Специальные беговые упражнения, метание мяча. Метание мяча. Развитие выносливости бег 1000 м. Спортивные игры			Бег по виражу. Медленный бег мальчики - 1500м; девочки - 1000м. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) и в цель. Круговая эстафета 4x50м. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры: мини-футбол.
5	Теоретические знания. Метание мяча с разбега Прыжок в длину с места. Спортивные игры: мини- футбол.			Физическая культура и Олимпийское движение в России. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) и в цель. Спортивные игры: мини- футбол.
6	Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с места. Спортивные игры: мини-футбол.			Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров
7	Прыжок в длину с места (учет). Равномерный бег. Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры			Медленный бег 1000м. Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Эстафетный бег 4x5 0м. Развитие скоростной выносливости. Бег мальчики - 4x600м, девочки -

				4x400м
8	Техника метания мяча на дальность с разбега (на результат). Развитие выносливости. Спортивные игры			Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) - результат оценки. Развитие выносливости бег мальчики - 2000м, девочки - 1500м. Бег 4x300м - мальчики; девочки - 3x250м. Спортивные игры: футбол.
9	Бег 2000м. Метание мяча		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Бег 2000 м. Метание мяча весом 150г (м). Спортивные игры: футбол, волейбол
10	Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий. Национальная игра «Ляпта»			Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий: 1) бег 30м; 2) метание теннисного мяча в цель (3 мяча); 3) скандинавская ходьба (600м); 4) подлезание под дугами (10м); 5) змейка (Юм); 6) передвижение в виси; 7) сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 9) прыжки через короткую скакалку (60 прыжков);
	Баскетбол	8 часов		
11.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра			Техника безопасности на уроках баскетбола. Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы (д). Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам
12.	Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра			Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Учебная игра в баскетбол по упрощенным прави-

				лам
13	Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра			Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Техника штрафного броска. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам
14	Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра			Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам
15	Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра			Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Броски по кольцу. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3; 5:5 на одну корзину. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:5. Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра
16	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты			Баскетбол. Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Броски по кольцу. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3; 5:5 на одну корзину.
17	Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра			

	игра			
18	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Броски оценить. Правила соревнований, терминология и жесты			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки - оценить. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:5. 2:2. Нападение быстрым прорывом (3:2). Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра
	Гимнастика	12 часов		
19	Акробатические упражнения: кувырки, стойки, висы			Строевые упражнения, ОРУ с гантелями. Девочки: то же и «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Висы и упоры (мальчики): из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, подъем в сед ноги врозь, подъем разгибом в сед ноги врозь, подъем завесом. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись на верхней жерди; из виса лежа на нижней жерди поворот направо в сед боком на правом бедре; из седа на правом бедре на нижней жерди соскок прогибаясь. Развитие координационных способностей
20	Строевые упражнения. Упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на брусьях - девочки. Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей			Строевые упражнения. ОРУ с мячом. Акробатические упражнения: девочки и мальчики. Упражнения на брусьях - девочки. Упражнение на перекладине - мальчики. Развитие координационных способностей
21	Строевые упражнения. Упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на брусьях - девочки. Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей			Акробатические упражнения: девочки и мальчики. Упражнения на брусьях - девочки. Упражнение на перекладине - мальчики. Развитие координационных способностей
22	Упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на брусьях - девочки. Акробатические упражнения		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке. Строевые упражнения, ОРУ с мячом. Акробатические упражнения: девочки и мальчики. Упражнения на брусьях - девочки. Упражнение на перекладине - мальчики

23	Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90см) - мальчики и девочки.		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90см) - мальчики и девочки. Строевые упражнения, ОРУ со скакалкой. Акробатические упражнения: девочки и мальчики (оценить). Упражнения на брусьях - девочки. Упражнение на перекладине - мальчики
24	ОРУ с гантелями. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости			Строевые упражнения, ОРУ с гантелями. Упражнения на брусьях - девочки. Упражнение на перекладине. Опорный прыжок мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов(конь в ширину, высота 110см). Развитие координационных способностей
25	ОРУ с гантелями. Упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на брусьях - девочки. Развитие силовых способностей и силовой выносливости			Строевые упражнения, ОРУ с гантелями. Упражнения на брусьях - девочки (оценить). Упражнение на перекладине - мальчики (оценить). Опорный прыжок мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см). Развитие координационных способностей
26	Комбинация на гимнастических брусьях. Развитие координационных способностей			Физическое развитие человека. Коррекция осанки и телосложения. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Строевые упражнения. Опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок боком с поворотом на 90 градусов». Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических брусьях
27	Опорный прыжок. Развитие координационных способностей			Теоретические знания. Организация досуга средствами физической культуры. Упражнения для самостоятельной тренировки в парах. Строевые упражнения. Опорный прыжок «согнув ноги»,

				«прыжок боком с поворотом на 90 градусов». Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических брусьях
28	ОРУ с гантелями. Упражнение на бревне и перекладине. Лазание по канату.			Самостоятельные занятия ОРК с гантелями. Опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д) – оценить. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Упражнений на бревне (д), брусьях (м) - оценить. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств
29	Опорный прыжок. Упражнение на бревне и брусьях. Прыжки через скакалку			Характеристика видов спота, входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. Опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д). Контроль за индивидуальным физическим развитием. Разучивание упражнений на бревне (д), брусьях (м). Развитие скоростно-силовых качеств; прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, продвижением вперед и на месте
30	Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий.		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Полоса препятствий: старт из положения лежа, бег 15м; преодоление препятствия высотой 1,5м 50 прыжков через скакалку любым способом, бег по бревну, проползание разноименным способом по наклонной скамейке, передвижение по стенке одноименным способом, подтягивание из положения виса и лежа, три кувырка вперед, передвижение в висе, сгибание и разгибание рук в упоре
	Волейбол	10 часов		
31	Техника безопасности. Правила соревнований. Технические действия в волейболе.			Техника безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила. Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя

				руками в парах. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра
32	Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Технические действия в волейболе			Роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Контроль и самоконтроль. Повторить технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах, в кругу. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра
33	Волейбол. Технические действия в волейболе.			Техника безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила. Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра
34	Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Технические действия в волейболе			Роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Контроль и самоконтроль. Повторить технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах, в кругу. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра
35	Технические действия в волейболе. Передачи мяча, нападающий удар. Подачи			Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра
36	Правила соревнований в волейболе. Передачи мяча, Нападающий удар, подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств			Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либеро». Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей

37	Передача мяча, нападающий удар, подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств			Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либеро». Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие ловкости
38	Технические действия в волейболе. Тактика игры в нападении. Развитие ловкости			ОРУ. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие ловкости
39	Технические действия (передачи, подачи, прием)			Технические приёмы и тактические действия в волейболе (оценить). Передачи в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя, верхняя прямые подачи (оценить). Приём мяча с подач. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра в волейбол
40	Технические действия (передачи, подачи, прием). Учебная игра			Технические приёмы и тактические действия в волейболе. Передачи в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя, верхняя прямые подачи. Приём мяча с подачи (оценить). Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра в волейбол
	<i>Лыжная подготовка</i>	10 часов		
41	Техника безопасности на уроках лыжного спорта. Подготовка лыж к урокам и соревнованиям			Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Виды лыжного спорта. Подготовка лыж к урокам и соревнованиям. Значение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника
42	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одношажный ход, коньковый ход.			Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом. Коньковым ходом.

				<p>Ускорение отрезков мальчики - 2х50 м, девочки - 2х40 м. Горная часть.</p> <p>Торможение «плугом», подъем «ёлочкой».</p> <p>Равномерное прохождение дистанции: мальчики -3,5 км; девочки - 2,5 км.</p> <p>Развитие выносливости</p>
43	Первая медицинская помощь. Техника попеременного 2-шажного хода.			<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.</p> <p>Закрепление техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Ускорение отрезков мальчики - 3х70 м, девочки - 3х50 м. Равномерное прохождение дистанции: мальчики - 4 км: девочки - 3 км.</p> <p>Торможение «плугом», подъем «ёлочкой»</p> <p>Развитие выносливости</p>
44	Равномерное прохождение дистанции. Техника конькового хода.			<p>Смазка лыж.</p> <p>Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход.</p> <p>Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом».</p> <p>Гонка с преследованием мальчики - 2х300 и 2х500м; девочки - 2х200 и 2х300м.</p> <p>Развитие быстроты и выносливости: мальчики - 3 км, девочки - 2 км. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой</p>
45	Техника лыжных ходов. Спуски и подъемы. Линейные эстафеты			<p>Равномерное передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1500-2000 м в среднем темпе свободным стилем.</p> <p>Оценить технику передвижения перехода с попеременных ходов на одновременные. Линейные эстафеты 60 м х 5 раз. Спуск в низкой стойке, подъем «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 1500-2000 м</p>
46	Техника лыжных ходов. Круговая эстафета. Спуски и подъемы			<p>Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550-600 м в среднем темпе свободным стилем. Закрепление техники лыжных ходов. Круговые эстафеты 300 м х 4 раза. Спуск в низкой стойке, подъем «ёлочкой».</p> <p>Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе (2000-2500 м)</p>
47	Одновременный одношаж-			Оказание помощи при обмо-

	ный ход. Спуски и подъёмы			рожении и травмах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 5000 м (м), 3000 м (д) в среднем темпе свободным стилем. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант) (оценить). Повторение техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой
48	Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов.			Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Горная часть
49	Коньковый ход. Равномерное прохождение дистанции		Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам.	Организация и выполнение ВФСК ГТО по лыжным гонкам. Дистанция: мальчики - 5км; девочки - 3 км. - 1000-1500м. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой
50	Закрепление техники лыжных ходов. Коньковый ход. Спуски и подъёмы			Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Горная часть. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой» (оценить).
	Элементы единоборств	(5 часов)		
51	Знания о физической культуре. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища			Оказание первой помощи при травмах. <i>Овладение организаторскими способностями.</i> Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.
52	Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение			
53	Приемы борьбы за выгодное положение			
54	Развитие координационных способностей.			Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.
55	Развитие силовых способностей и силовой выносливости			Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Пе-

				ротягивание в парах» и т.п.
	Легкая атлетика	7 часов		
56	Длительный бег Преодоление горизонтальных препятствий			Инструктаж по ТБ по л/а. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
57	Переменный бег			Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.
58	Кроссовая подготовка. Развитие силовой выносливости			Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.
59	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон			Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).
60	Финальное усилие. Эстафетный бег			Бег с ускорением 2 – 3 x 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
61	Метание мяча на дальность.		Челночный бег – на результат.	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
62	Прыжки Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с разбега.		Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
	Спортивные игры Футбол	6 часов		
63	Футбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.			Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.
64	Освоение техники ведения мяча			Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.
65	Овладение техникой ударов по воротам.			Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
66	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей			Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам
67	Освоение тактики игры			Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
68	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей. Итоги года.			Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

