

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №2»

г. Уржума Кировской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
МКОУ СОШ № 2 г.
Уржума
Руководитель ШМО

Протокол № 1

"30" августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УВР

_____ Морозова Е.В.

Протокол № 1

от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ СОШ №
2

г. Уржума
_____ Коровиченко
В.А.

Приказ № 89

от "31" августа 2022г.

Рабочая программа по физической культуре 8 класса общего образования (базовый уровень)

Программу составил
Учитель физической культуры
Карпов Михаил Германович

Уржум 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 8 кл., предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» составлена:

- в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. от 31.12.2015),
- на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования
- с учётом примерной основной образовательной программы основного общего образования и ООП ООО МКОУ СОШ с. № 2 г. Уржума
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, Просвещение, 2010г.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем Государственного образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам и темам курса. Она рассчитана на 34 недели, из расчета 3 часа в неделю, всего 102 часа.

Уровень программы – базовый.

Учебно-методический комплект:

1. Физическая культура 5-7 классов. В.И.Лях, Просвещение 2010 год.
2. Физическая культура 8-9 классов. В.И.Лях, Просвещение 2010 год.
3. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы, В.И.Ковалько. Универсальное издание, М.: ВАКО, 2005г.
4. Журналы «Физическая культура в школе»

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах, инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На уроках физической культуры решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Особенностью урочных занятий является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта. Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой медицинской помощи.

Большое значение на уроках физической культуры придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Уроки содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности (милосердие, честность, взаимопомощь, отзывчивость и др.). Учебный материал содействует развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры приучает учащихся, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (адекватно и точно), увеличивая требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог умело переходит от стандартно - повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения уроков необходимо учитывать половые особенности занимающихся, целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

Наиболее целесообразно сообщать знания увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация на практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, химией, математикой, историей и др.). Очень важно опираться на методы активной познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с различным уровнем двигательных и психических способностей.

Решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне школы.

Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические

упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Распределение учебного времени
на различные виды программного материала в 8 классе
(2 часа в неделю)

№ п \ п	Виды программного материала	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> - Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. - Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов. - Воспитание чувства смелости, настойчивости, инициативности, дисциплинированности, индивидуальности. - Воспитание культуры эмоционального поведения в игровой деятельности; - Создание условий для формирования нравственного стереотипа поведения; - Воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма. - Воспитывать позитивные морально-волевые качества; - Формировать потребность учеников к сдаче норм комплекса ГТО.
2	Легкая атлетика	18	
3	Баскетбол	10	
4	Гимнастика с элементами акробатики	14	
5	Волейбол	10	
6	Лыжная подготовка	12	
7	Футбол	4	
	итого:	68	

Учебные нормативы для 8 класса

	Упражнение	5	4	3
1	Бег 60м.	9,7	10,2	10,7
2	Бег 1000м.	4. 30, 0	4. 40, 0	5. 00, 0
3	Бег 2000м.	11. 00, 0	12. 40, 0	13. 50, 0
4	Бег 3000м.	Без учёта времени		
5	Прыжок в длину с места	175	165	155
6	Прыжок в длину с разбега	360	310	260
7	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95
8	Метание мяча 150г.	27	21	17
9	Подтягивание на низкой перекладине	15	10	6
10	Отжимание от пола	20	16	13
11	Тест на гибкость – касание пола:	к а с а н и е ладонью кулаком пальцами		
12	Поднимание туловища, руки за головой, ноги согнуты в коленях	23	20	18
13	Бег на лыжах 3км.	20. 00, 0	21. 00, 0	23.030, 0
14	Бег на лыжах 5км.	Без учёта времени		

Календарно - тематическое планирование
по предмету «физическая культура» в 8 классе

№ п\п	Наименование раздела	часы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	Домашнее задание	Дата план	Дата факт
1	Легкая атлетика	8 1	Легкоатлетическое упражнение	Вводный	1.ТБ на уроках легкой атлетики 2.Тесты	Знать ТБ на уроках легкой атлетики, уметь правильно выполнять упражнения	Тестирование	Комплекс 1		
2	Легкая атлетика	2	Бег с максимальной скоростью, низкий старт	Вводный	1.Бег с низкого старта на дистанции 60м 2.Развитие выносливости в беге 1000м 3.Подтягивание и прыжки в длину с места 4.Низкий старт	Уметь правильно выполнять легкоатлетические упражнения, бегать с максимальной скоростью, прыгать в длину, знать технику низкого старта	Текущий	Комплекс 1		
3	Легкая атлетика	3	Бег с максимальной скоростью, низкий старт	Комплексный	1.Бег с низкого старта на дистанции 60м 2.Развитие выносливости в беге 1000м 3.Подтягивание и прыжки в длину с места 4.Низкий старт	Уметь правильно выполнять легкоатлетические упражнения, бегать с максимальной скоростью, прыгать в длину, знать технику низкого старта	Текущий	Комплекс 1		

4	Легкая атлетика	4	Бег с максимальной скоростью	Комплексный	1.Бег с низкого старта на дистанции 60м 2.Бег 1000м 3.Подтягивание, прыжки в длину с места 4Техника бега	Уметь правильно выполнять легкоатлетические упражнения, бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс 1		
5	Легкая атлетика	5	Бег с максимальной скоростью	Учетный	1. Бег 1000м на оценку 2.Бег 60м 3.Подтягивание, прыжки в длину с места	Уметь правильно выполнять легкоатлетические упражнения, бегать с максимальной скоростью	Фронтальный 4.30-4.40-5.00	Комплекс 1		
6	Легкая атлетика	6	Бег с максимальной скоростью	Учетный	1.Бег 2000м 2. Бег 60м на оценку 3.Подтягивание, прыжки в длину с места 4.Правила соревнований по легкой атлетике	Уметь правильно выполнять легкоатлетические упражнения, бегать на выносливость	Фронтальный 9.7-10.2-10.7	Комплекс 1		
7	Легкая атлетика	7	Бег, метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов	Комплексный	1.Бег 2000м 2.Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов 3.Подтягивание, прыжки в длину с места 4.ТБ при метаниях	Уметь правильно выполнять легкоатлетические упражнения, бегать на выносливость, метать мяч	Текущий	Комплекс 1		

8	Легкая атлетика	8	Бег, метание	Учетный	1.Метание малого мяча на дальность с разбега 2.Бег 2000м на оценку	Уметь правильно выполнять легкоатлетические упражнения, метать мяч	Фронтальный 11.00-12.40-13.50	Комплекс 1		
9	Баскетбол	10 1	Элементы техники игры в нападении и защите	Изучение нового материала	1.ТБ на уроках баскетбола 2.Сочетание: ведение – остановка - повороты 3.Передачи в парах на месте и в движении 4.Штрафной бросок 5.Выбивание мяча 6.Передача мяча при встречном движении 7.Взаимодействие в тройках 8.Учебная игра в баскетбол	Знать ТБ на уроках баскетбола, уметь выполнять технические приёмы, играть в баскетбол	Текущий	Комплекс 1		
10	Баскетбол	2	Элементы техники нападения и защиты	Изучение нового материала	1.Комбинация элементов техники 2.Ловля и передача мяча двумя руками при встречном движении 3.Штрафные броски 4.Взаимодействие 3	Знать ТБ, уметь выполнять технические приёмы игры в баскетбол, играть в баскетбол	Текущий	Комплекс 1		

					нападающих и 3 защитников 5.Выбивание, вырывание 6.Учебная игра					
11	Баскетбол	3	Элементы техники игры в баскетбол	Комплекс ный	.Комбинация элементов техники 2.Ловля и передача мяча двумя руками при встречном движении 3.Штрафные броски 4.Взаимодействие 3 нападающих и 3 защитников 5.Выбивание, вырывание 6.Учебная игра	Знать ТБ, уметь выполнять технические приёмы игры в баскетбол, играть в баскетбол	Текущий	Комплекс 1		
12	Баскетбол	4	Элементы техники игры в баскетбол	Комплекс ный	1.Комбинация элементов техники 2.Ловля и передача мяча двумя руками при встречном движении 3.Штрафные броски 4.Взаимодействие 3 нападающих и 3 защитников 5.Учебная игра 6.История игры в баскетбол	Знать ТБ, уметь выполнять технические приёмы игры в баскетбол, играть в баскетбол	Текущий	Комплекс 1		

13	Баскетбол	5	Элементы техники игры в баскетбол	Комплексный	1.Ловля и передача мяча двумя руками с отскоком от пола 2.Ловля и передача мяча двумя руками при встречном движении 3.Штрафные броски 4.Выбивание, вырывание, перехват. 5.Учебная игра	Знать ТБ, уметь выполнять технические приёмы игры в баскетбол, играть в баскетбол .Знать технику выбивания и вырывания	Текущий	Комплекс 1		
14	Баскетбол	6	Элементы техники игры в баскетбол	Комплексный	1.Ловля и передача мяча двумя руками с отскоком от пола 2.Ловля и передача мяча двумя руками при встречном движении 3.Штрафные броски 4.Выбивание, вырывание, перехват. 5.Учебная игра	Знать ТБ, уметь выполнять технические приёмы игры в баскетбол, играть в баскетбол. Оценка техники выполнения ловли и передачи мяча	Фронтальный	Комплекс 1		
15	Баскетбол	7	Элементы техники игры в баскетбол	Учетный	1.Ловля и передача мяча двумя руками с отскоком от пола 2.Ловля и передача мяча двумя руками при встречном движении на	Знать ТБ, уметь выполнять технические приёмы игры в баскетбол, играть в баскетбол. Оценка техники выполнения передачи мяча	Фронтальный	Комплекс 1		

					оценку 3.Штрафные броски 4.Выбивание, вырывание, перехват. 5.Учебная игра					
16	Баскетбол	8	Элементы техники игры в баскетбол	Комплекс ный	1.Комбинация элементов: ведение – остановка – поворот - бросок 2.Ловля и передача мяча с отскоком от пола при встречном движении 3.Штрафные броски 4.Выбивание, вырывание, перехват. 5.Учебная игра 6.Правила соревнований по баскетболу	Знать ТБ, уметь выполнять технические приёмы игры в баскетбол, играть в баскетбол.	Фронталь ный	Комплекс 1		
17	Баскетбол	9	Элементы техники игры в баскетбол	Учетный	1.Комбинация элементов: ведение – остановка – поворот - бросок 2.Ловля и передача мяча с отскоком от пола при встречном движении 3.Штрафной бросок на оценку 4.Перехват при	Знать ТБ, уметь выполнять технические приёмы игры в баскетбол, играть в баскетбол. Оценка техники выполнения штрафного броска	Фронталь ный	Комплекс 1		

					взаимодействии 3-х игроков 5. Учебная игра 6. Правила соревнований по баскетболу					
18	Баскетбол	10	Элементы техники игры в баскетбол	Комплексный	1. Передача мяча в парах в движении 2. Передача мяча с отскоком от пола при встречном движении 4. Штрафной бросок 5. Перехват 6. Взаимодействие 2 нападающих и 2 защитников 7. Учебная игра 8. Первая помощь при травмах	Уметь выполнять технические приёмы игры в баскетбол, играть в баскетбол. Знать: оказание первой помощи при ушибах	Текущий	Комплекс 1		
19	Гимнастика	14 1	Акробатика, равновесие	Изучение нового материала	1. ТБ на уроках гимнастики 2. Акробатика: кувырок вперед, назад, мост, кувырок назад в полушпагат. 3. Длинный кувырок 4. Развитие гибкости 5. Первая помощь при травмах	Знать ТБ на уроках гимнастики, уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации, знать причины травматизма	Текущий	Комплекс 2		
20	Гимнастика	2	Акробатика, равновесие	Изучение нового	1. Акробатика: кувырок вперед,	Знать ТБ, уметь выполнять	Текущий	Комплекс 2		

				материал а	назад, мост, поворот в упор присев, кувырок назад в полушпагат. 2.Комбинация из изученных элементов 3.Развитие гибкости 4.Длинный кувырок 5.Первая помощь при травмах: вывихи, переломы	акробатические элементы отдельно и в комбинации, знать причины травматизма				
21	Гимнасти ка	3	Акробатика, равновесие	Комплекс ный	1.Акробатика: кувырок вперед, назад, мост, поворот в упор присев, кувырок назад в полушпагат. 2.Комбинация из изученных элементов 3.Развитие гибкости 4.Длинный кувырок 5.Первая помощь при травмах: вывихи, переломы	Знать ТБ, уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Тестиров ание касание пальцами, кулаками, ладонями	Комплекс 2		
22	Гимнасти ка	4	Акробатика, равновесие, строевая подготовка	Учетный	1.Комбинация по акробатике из изученных элементов 2.Упражнения на бревне: шаг полки, удерживать	Знать ТБ, уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации, удерживать	Тестиров ание касание пальцами, кулаками, ладонями	Комплекс 2		

					<p>ходьба со взмахом ног</p> <p>3.Наклоны на оценку</p> <p>4.Поднимание туловища с согнутыми ногами</p> <p>5.Длинный кувырок</p> <p>6.Первая помощь при ранениях</p>	равновесие на бревне				
23	Гимнастика	5	Акробатика, висы	Учетный	<p>1.Комбинация на бревне на оценку</p> <p>2.Развитие гибкости в наклонах, поднимании туловища</p> <p>3.Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</p>	Уметь выполнять упражнения в равновесии в комбинации	Фронтальный Оценка техники выполнения комбинации	Комплекс 2		
24	Гимнастика	6	Висы	Изучение нового материала	<p>1.Упражнения в висах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - махом одной, толчком другой, подъем переворотом в упор на нижней жерди – опускание вперед в вис присев; - вис прогнувшись с опорой о верхнюю 	Уметь выполнять упражнения в висах и упорах	Текущий	Комплекс 2		

					<p>жердь из виса лежа</p> <p>2.Вис лежа на нижней жерди, сед на бедро, соскок</p> <p>3.Развитие гибкости в наклонах</p> <p>5.Поднимание туловища</p> <p>6.Одежда и обувь в холодную погоду</p>					
25	Гимнастика	7	Висы	Комплексный	<p>1.Упражнения в висах: махом одной, толчком другой, подъем переворотом в упор на нижней жерди</p> <p>2.Комбинация в висах</p> <p>3.Подтягивание</p> <p>4.Особенности полового созревания подростков</p>	Уметь выполнять упражнения в висах и упорах	Текущий	Комплекс 2		
26	Гимнастика	8	Висы	Учетный	<p>1.Упражнения в висах: махом одной, толчком другой, подъем переворотом в упор на нижней жерди</p> <p>2.Комбинация в висах</p> <p>3.Подтягивание на оценку</p>	Уметь выполнять упражнения в висах и упорах 19-15-10	Фронтальный	Комплекс 2		

27	Гимнастика	9	Висы	Учетный	1.Строевые упражнения 2.Комбинация в висах 3.Подтягивание 4.Подвижные игры 5.Роль опорно – двигательного аппарата при выполнении упражнений	Уметь выполнять упражнения в висах и упорах, знать: из чего состоит скелет человека	Текущий	Комплекс 2		
28	Гимнастика	10	Опорный прыжок	Учетный	1.Строевые упражнения 2. Комбинация в висах на оценку 3.Развитие силы в отжиманиях и прыгучести в прыжках на скакалке 4.Подвижные игры 5.Мышечная система	Уметь выполнять упражнения в висах и упорах	Фронтальный Оценка техники выполнения	Комплекс 2		
29	Гимнастика	11	Опорный прыжок	Комплексный	1.Строевые упражнения 2.Опорный прыжок боком с поворотом на 90* 3.Развитие силы в отжиманиях и прыгучести в	Уметь выполнять упражнения в висах и упорах, опорный прыжок - техника	Текущий	Комплекс 2		

					прыжках на скакалке 4.Подвижные игры 5.Нервная система					
30	Гимнастика	12	Гимнастические упражнения и элементы	Комплексный	1.Полоса препятствий: акробатические элементы, тесты, равновесие, висы. 2.Страховка и помощь, подготовка и уборка снарядов 3.Опорный прыжок боком с поворотом на 90°	Уметь выполнять гимнастические упражнения и элементы, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
31	Гимнастика	13	Гимнастические упражнения и элементы	Учетный	1.Полоса препятствий: акробатические элементы, тесты, равновесие, висы 2.Страховка и помощь, подготовка и уборка снарядов 3. Опорный прыжок на оценку	Уметь выполнять гимнастические упражнения и элементы	Фронтальный Оценка техники прыжка	Комплекс 2		
32	Гимнастика	14	Гимнастические упражнения и элементы	Учетный	1. Полоса препятствий: акробатические элементы, тесты, равновесие, висы на оценку	Уметь выполнять гимнастические упражнения и элементы	Фронтальный Оценка техники	Комплекс 2		

					2.Страховка и помощь, подготовка и уборка снарядов					
33	Лыжная подготовка	12 1	Элементы лыжной подготовки	Изучение нового материала	1.ТБ на уроках лыжной подготовки 2.Попеременный 2-хшажный ход 3.Одновременный двухшажный ход 4.Дистанция 2км 5.Самоконтроль: пульс, дыхание, сила кисти	Знать ТБ на уроках лыжной подготовки, уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию	Текущий	Уметь выполнять лыжные хода		
34	Лыжная подготовка	2	Элементы лыжной подготовки	Изучение нового материала	1.Одновременный бесшажный ход 2.Попеременный 2-хшажный ход 3.Преодоление бугров и впадин 4.Дистанция 2км 5.Переход с хода на ход 6.История возникновения и формирования физкультуры	Знать ТБ на уроках лыжной подготовки, уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию, знать: возрождение олимпийского движения	Текущий	Уметь выполнять лыжные хода		
35	Лыжная подготовка	3	Элементы лыжной подготовки	Комплексный	1.Одновременный бесшажный ход 2.Попеременный 2-хшажный ход 3.Переход с хода на ход	Знать ТБ на уроках лыжной подготовки, уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию	Текущий	Уметь выполнять лыжные хода		

					4.Дистанция 2км					
36	Лыжная подготовка	4	Элементы лыжной подготовки	Комплексный	1.Одновременный бесшажный ход 2.Попеременный 2-хшажный ход 3. Переход с хода на ход 4.Дистанция 3км	Знать ТБ на уроках лыжной подготовки, уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию	Текущий	Уметь выполнять лыжные хода		
37	Лыжная подготовка	5	Элементы лыжной подготовки	Учетный	1.Одновременный бесшажный ход 2.Попеременный 2-хшажный ход 4.Дистанция 3км на оценку 5.Олимпиады Современности	Уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию	Фронтальный 20.00-21.00-23.00	Уметь выполнять лыжные хода		
38	Лыжная подготовка	6	Элементы лыжной подготовки	Комплексный	1.Одновременный бесшажный ход 2.Попеременный 2-хшажный ход 3.Дистанция 5км 4.Значение лыжной подготовки	Уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию, знать значение лыжной подготовки	Текущий	Уметь выполнять лыжные хода		
39	Лыжная подготовка	7	Элементы лыжной подготовки	Учетный	1.Одновременный бесшажный ход 2.Попеременный 2-хшажный ход на оценку 3.Дистанция 3км	Уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию	Фронтальный ,оценка техники выполнения хода	Уметь выполнять лыжные хода		

					4.Правила соревнований по лыжным гонкам					
40	Лыжная подготовка	8	Элементы лыжной подготовки	Комплексный	1.Одновременный бесшажный ход 2.Попеременный 2-хшажный ход 3.ТБ на уроках 4.Дистанция 5км	Уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию, знать ТБ на уроках	Текущий	Уметь выполнять лыжные хода		
41	Лыжная подготовка	9	Элементы лыжной подготовки	Комплексный	1.Одновременный двухшажный ход 2.Попеременный 2-хшажный ход 3.Преодоление бугров и впадин 4.Дистанция 3км 3.Экипировка лыжника	Уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию	Текущий	Уметь выполнять лыжные хода		
42	Лыжная подготовка	10	Элементы лыжной подготовки	Комплексный	1.Одновременный двухшажный ход - техника 2.Попеременный 2-хшажный ход 3.Преодоление бугров и впадин 4.Дистанция 3км	Уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию	Текущий	Уметь выполнять лыжные хода		
43	Лыжная подготовка	11	Элементы лыжной подготовки	Комплексный	1.Одновременный двухшажный ход 2.Попеременный 2-хшажный ход - техника	Уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию	Текущий	Уметь выполнять лыжные хода		

					3.Дистанция 3км					
44	Лыжная подготовка	12	Элементы лыжной подготовки	Комплексный	1.Одновременный двухшажный ход 2.Попеременный 2-хшажный ход 3.Дистанция 3км	Уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию	Текущий	Уметь выполнять лыжные хода		
45	Волейбол	10 1	Элементы техники игры в волейбол	Изучение нового материала	1.ТБ на уроках волейбола 2.Стойка волейболиста, перемещение в стойке. 3.Передача мяча над собой 4.Прием мяча снизу двумя руками на месте в парах 5.Нижняя прямая подача	Знать ТБ на уроках волейбола, уметь выполнять технические элементы и приёмы игры в волейбол	Текущий	Комплекс 3		
46	Волейбол	2	Элементы техники игры в волейбол	Изучение нового материала	1. Стойка волейболиста, перемещение в стойке. 2.Верхняя передача мяча двумя руками через сетку 3.Нижняя прямая подача через сетку 4.Прием мяча двумя руками снизу после	Знать ТБ на уроках волейбола, уметь выполнять технические элементы и приёмы игры в волейбол	Текущий	Комплекс 3		

					перемещения вперед 5. Учебная игра 6. Передача мяча над собой					
47	Волейбол	3	Элементы техники игры в волейбол	Изучение нового материал а	1. Верхняя передача мяча двумя руками через сетку 2. Нижняя прямая подача через сетку 3. Учебная игра 4. Прием мяча двумя руками снизу после перемещения вперед 5. Утренняя гимнастика 6. Передача мяча над собой	Знать ТБ на уроках волейбола, уметь выполнять технические элементы и приёмы игры в волейбол, знать правила выполнения утренней гимнастики	Текущий	Комплекс 3		
48	Волейбол	4	Элементы техники игры в волейбол	Учетный	1. Передача мяча над собой на оценку 2. Нижняя прямая подача через сетку 3. Прием мяча двумя руками снизу после перемещения вперед 4. Учебная игра 5. Тренировку начинаем с разминки	Знать ТБ на уроках волейбола, уметь выполнять технические элементы и приёмы игры в волейбол	Фронталь ный оценка техники выполнен ия	Комплекс 3		
49	Волейбол	5	Элементы	Учетный	1. Передача мяча	Знать ТБ на уроках	Фронталь	Комплекс 3		

			техники игры в волейбол		двумя руками через сетку во встречных колоннах 2.Прием мяча снизу двумя руками после перемещения на оценку 3.Нижняя подача через сетку в заданную часть 5.Учебная игра	волейбола, уметь выполнять технические элементы и приёмы игры в волейбол	ный оценка техники выполнения			
50	Волейбол	6	Элементы техники игры в волейбол	Комплексный	1.Передача мяча двумя руками через сетку во встречных колоннах 2.Нижняя подача через сетку в заданную часть 3.Учебная игра 4.Развивайте силу	Знать ТБ на уроках волейбола, уметь выполнять технические элементы и приёмы игры в волейбол	Текущий	Комплекс 3		
51	Волейбол	7	Элементы техники игры в волейбол	Учетный	1.Передача мяча двумя руками через сетку во встречных колоннах 2.Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед 3. Нижняя подача через сетку на оценку 4.Учебная игра	Знать ТБ на уроках волейбола, уметь выполнять технические элементы и приёмы игры в волейбол	Фронтальный оценка техники выполнения	Комплекс 3		
52	Волейбол	8	Элементы	Учетный	1.Передача мяча	Знать ТБ на уроках	Фронталь	Комплекс 3		

			техники игры в волейбол		во встречных колоннах через сетку на оценку. 2.Технические элементы и приёмы игры в волейбол 2.Учебная игра	волейбола, уметь выполнять технические элементы и приёмы игры в волейбол	ный оценка техники выполнения			
53	Волейбол	9	Элементы техники игры в волейбол	Комплексный	1.Нападающий удар 2.Нижняя подача через сетку 3.Комбинация элементов техники 4.Учебная игра 4.Развитие ловкости	Уметь выполнять технические элементы и приёмы игры в волейбол	Текущий	Комплекс 3		
54	Волейбол	10	Элементы техники игры в волейбол	Комплексный	1.Нападающий удар 2.Нижняя подача через сетку 3.Комбинация элементов техники 4.Учебная игра 5.Развитие ловкости	Уметь выполнять технические элементы и приёмы игры в волейбол	Текущий	Комплекс 3		
55	Легкая атлетика	10 1	Прыжки, бег	Изучение нового материала	1.Прыжки в высоту с разбега 2.Прыжки в длину с разбега 3.Игры-эстафеты 4.ТБ на уроках легкой атлетики 5.Развивайте гибкость	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения, прыжки в длину и высоту, играть в подвижные игры	Текущий	Комплекс 4		

56	Легкая атлетика	2	Прыжки, бег	Изучение нового материала	1.Прыжки в высоту с разбега 2.Прыжки в длину с разбега 3.Вид спорта - коньки	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения, прыжки в длину и высоту	Текущий	Комплекс 4		
57	Легкая атлетика	3	Прыжки, бег	Комплексный	1.Прыжки в высоту с разбега 2.Прыжки в длину с разбега 3.Игры-эстафеты	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения, прыжки в длину и высоту	Текущий	Комплекс 4		
58	Легкая атлетика	4	Прыжки, бег	Комплексный	1.Прыжки в высоту с разбега 2.Прыжки в длину с разбега 3.Вид спорта – хоккей 4.Тест: отжимание, прыжки в длину с места	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения, прыжки в длину и высоту	Тестирование 20-16-13 175-165-155	Комплекс 4		
59	Легкая атлетика	5	Прыжки, бег	Комплексный	1.Бег 60м с низкого старта 2.Челночный бег 3х10м 3.Игры 4.Развитие быстроты 5.Воспитание воли, смелости, стойкости	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения, прыжки в высоту, играть в подвижные игры	Текущий	Комплекс 4		

60	Легкая атлетика	6	Прыжки, бег	Комплексный	1.Бег 60м с низкого старта 2.Бег 1000м 3.Игры 4.Развитие быстроты 5.Двигательные качества	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения, прыжки в высоту, играть в подвижные игры	Текущий	Комплекс 4		
61	Легкая атлетика	7	Бег	Комплексный	1.Бег 60м с низкого старта 2.Бег 1000м 3.Игры 4.Развитие выносливости	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения, бег, играть в подвижные игры	Текущий	Комплекс 4		
62	Легкая атлетика	8	Бег	Учетный	1.Бег 60м с низкого старта на оценку 2.Бег 1500м 3.Игры 4.Развитие гибкости	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения, бег, играть в подвижные игры	Фронтальный 9.7-10.2-10.7	Комплекс 4		
63	Легкая атлетика	9	Бег	Учетный	1.Развитие быстроты 2.Бег 2000м на оценку 3.Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения, бег, метать мяч	Текущий 11.00-12.40-13.50	Комплекс 4		
64	Легкая атлетика	10	Бег	Учетный	1.Развитие быстроты 2 Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов на оценку	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения, бег, метать мяч	Фронтальный 27-21-17	Комплекс 4		

					3.Эстафетный бег					
65	Футбол	4 1	Элементы техники нападения	Комплекс ный	1.Ведение мяча внешней и внутренней частью стопы 2.Удары по неподвижному и катящемуся мячу 3.Учебная игра в футбол	Уметь играть в футбол	Фронталь ный	Комплекс 4		
66	Футбол	2	Элементы техники нападения	Комплекс ный	1.Ведение мяча внешней и внутренней частью стопы 2.Удары по неподвижному и катящемуся мячу 3.Учебная игра в футбол	Уметь играть в футбол	Фронталь ный	Комплекс 4		
67	Футбол	3	Элементы техники нападения	Комплекс ный	1.Ведение мяча внешней и внутренней частью стопы 2.Удары по неподвижному и катящемуся мячу 3.Учебная игра в футбол 4. Т\Б по плаванию, виды плавания.	Уметь играть в футбол	Фронталь ный	Комплекс 4		
68	Футбол	4	Элементы техники нападения	Комплекс ный	1.Ведение мяча внешней и внутренней частью	Уметь играть в футбол	Фронталь ный	Комплекс 4		

					стопы 2.Удары по неподвижному и катящемуся мячу 3.Учебная игра в футбол 4. Т\Б по плаванию, виды плавания.					
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

Требования к уровню подготовки выпускников, оканчивающих основную школу

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать\понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, 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 наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом 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 телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

1. Гимнастика

- 1 Стенка гимнастическая
- 2 Бревно гимнастическое напольное
- 3 Бревно гимнастическое высокое
- 4 Козел гимнастический
- 5 Конь гимнастический
- 6 Перекладина гимнастическая
- 7 Брусья гимнастические разновысокие
- 8 Брусья гимнастические параллельные
- 9 Кольца гимнастические с механизмом крепления
- 10 Канат для лазанья с механизмом крепления
- 11 Мост гимнастический подкидной
- 12 Скамейка гимнастическая жесткая
- 13 Комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания)
- 14 Маты гимнастические

- 15 Мяч набивной (1кг)
- 16 Мяч малый (теннисный)
- 17 Скакалка гимнастическая
- 18 Мяч малый (мягкий)
- 19 Палка гимнастическая
- 20.Обруч гимнастический
- 21 Секундомер

2.Легкая атлетика

- 1.Планка для прыжков в высоту
- 2.Стойки для прыжков в высоту
- 4.Флажки разметочные на опоре
- 5..Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
- 6.Рулетка измерительная (10м)
- 7.Номера нагрудные

3.Спортивные игры

- 1.Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
- 2.Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
- 3.Мячи баскетбольные
- 4.Сетка для переноса и хранения мячей
- 5.Жилетки игровые с номерами
- 6.Стойки волейбольные универсальные
- 7.Мячи волейбольные
- 8.Сетка волейбольная
- 9.Сетка для переноски и хранения волейбольных мячей
- 10.Компрессор для накачивания мячей

4.Туризм

- 1.Палатки туристические (двухместные)

5.Лыжный спорт

- 1.Лыжи (простые детские, подростковые, взрослые)

- 2.Палки (детские, подростковые, взрослые)
- 3.Крепления мягкие, жесткие
- 4.Стеллажи для хранения лыж
- 5.Набор инструментов для ремонта лыжного инвентаря
- 6.Лыжные мази
- 7.Утюг
- 8.Паяльная лампа

6.Средства для оказания доврачебной помощи

Аптечка медицинская

- 1.Спортивный зал игровой с раздевалками для мальчиков и девочек
- 2.Спортивный зал гимнастический
- 3.Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

7.Пришкольный стадион (площадка)

- 1.Легкоатлетическая дорожка
- 4.Игровое поле для футбола
- 5.Площадка игровая баскетбольная

Методическое обеспечение

- 1.Днепров Э.Д. Аркадьев А.Г. Сборник нормативных документов Федеральный компонент государственного стандарт общего образования М.Просвещение 2004г.
- 2.Журналы «Физическая культура в школе»
- 3.Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физкультуры. М. Физкультура и спорт, 1998год
- 4.Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов М, Просвещение,2007г.
- 5.Матвеев Л.П., ПетроваТ.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. , М. Дрофа, 2000г.
- 6.Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.:ВАКО,2005.

