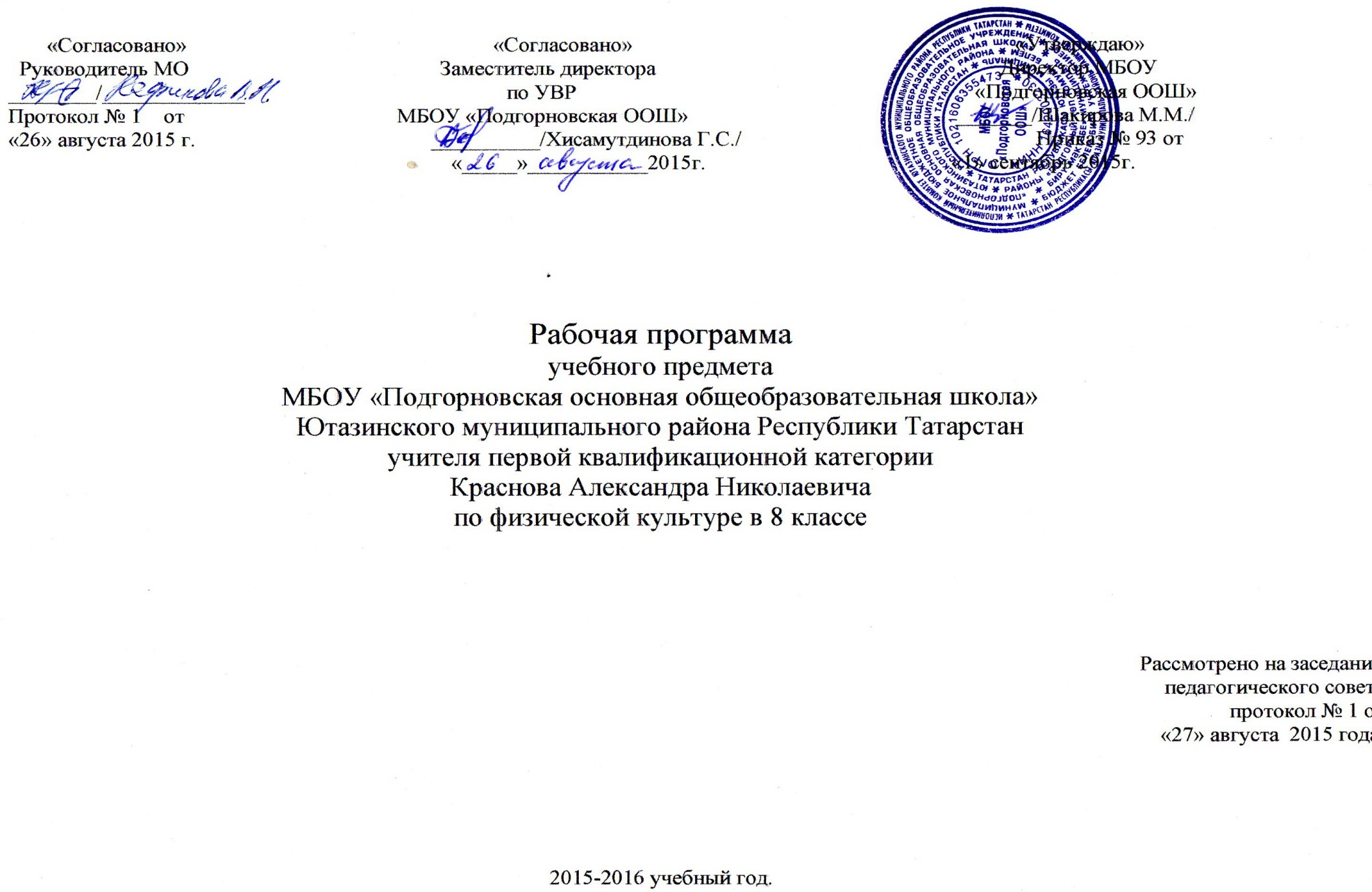
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Статус документа**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

- Образовательной программы МБОУ «Подгорновская ООШ»

- Базисного учебного плана РТ.

- Учебного плана МБОУ «Подгорновская ООШ» за 2015-2016 учебный год;

- положения школы «О рабочей программе педагога»,

- Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 №80-ФЗ;

- Приказ Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004 г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

- Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования;   - Сборник  нормативных документов. Физическая культура - Москва: Дрофа, 2004;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г.№30-51-197/20;

- О введении зачётов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985г. №317;

- Методическое письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного  учебного плана»; - Комплексная программа физического воспитания, 1 − 11 классы. Авторы: В.И. Лях,

А.А. Зданевич. − М: «Просвещение», 2010г.

- Указ Президента РФ В.В.Путина от 24 марта 2014 года № 172 о введении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» для 5-9 классов** составлена в соответствии с требованиями федерального компонента, а также на основе комплексной программой по физическому воспитанию разработанной В.И.Ляхом и А.А.Зданевичем.

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

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На уроках физической культуры с 1-9 классы даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью реализуются за счёт комплексов упражнений, направленных и содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).

Спортивно-оздоровительная деятельность соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. На уроках школьники приобретают сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Физическое совершенствование со спортивной направленностью в нашей школе реализуется за счет подвижных игр, проводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, (например, футбол), вызывающих определенный интерес у учащихся. В связи с тем, что материально-техническая база не позволяет в полной мере изучение программного материала по плаванию, поэтому уроки по плаванию проводятся в форме теоретических занятий, с изучением основных способов плавания при помощи имитационных упражнений. Региональный компонент – элементы техники национальной татаро-башкирской борьбы входит в раздел «Гимнастика»

Способы физкультурно-спортивной деятельности раскрывают способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

**Цели:**

-формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Место предмета в базисном учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации 3 часа в неделю с I по IX классы.

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

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

**В познавательной деятельности:**

- использование наблюдений, измерений и моделирования;

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

- исследование несложных практических ситуаций.

**В информационно-коммуникативной деятельности:**

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

- умение составлять планы и конспекты;

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

**В рефлексивной деятельности:**

- самостоятельная организация учебной деятельности;

- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;

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

- владение умениями совместной деятельности.

Итоговый контроль проводится в форме зачета.

Объем программы – 105 часов в год.

**ЦЕЛЬ ОБРАЗОВАНИЯ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

**Освоение основ физической деятельности с общефизической и спортивно оздоровительной направленностью.**

**ЗАДАЧИ:**

Оздоровительные:

**·       Укрепление здоровья.**

**·        Содействие нормальному физическому развитию.**

**·       Расширение функциональных возможностей организма.**

Образовательные:

**·       Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей**

**·       Обучение жизненно важных двигательных умениям и навыкам**

**·       Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.**

**·       Формирование знаний и способностей развития      физических качеств. Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой**

**·       Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований**

**·       Развитее функциональных возможностей организма основных физических качеств скоростных, силовых и скоростно-силовых   способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.**

            Воспитательные:

**·       Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья.**

**·       Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.**

Сформированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания среднего (полного) образования по физической культуре и отражают основные направления   педагогического процесса по формированию физической культуры личности, теоретическую, практическую и физическую подготовку школьников

**Распределение учебного времени прохождения программного материала** **по физической культуре для 8 класса.**

**Базовая часть: 88 часов**

*Основы знаний о физической культуре - в процессе урока*

***Спортивные игры (баскетбол): 9 часов***

***Спортивные игры (волейбол): 9 часов***

***Гимнастика: 15 часов***

***Лёгкая атлетика: 18 часов***

***Кроссовая подготовка: 12 часов***

***Лыжная подготовка: 27 часов***

***Плавание: 6 часов.***

**Вариативная часть: 15 часов**

***Футбол: 15 часов***

**Содержание программного материала**

**Основы знаний о физической культуре:**

Цель и задачи основных направлений физической культуры в обществе (оздоровительно-рекреационное, лечебно-реабилитационное, профессионально-прикладное и спортивное, направленность их содержания и формы организации). Цель и задачи подготовки к трудовой и военной деятельности средствами физической культуры, связь с общей и специальной физической подготовкой. Физические качества (понятие нагрузки и отдыха; основы планирования занятий и циклов занятий).

**Лёгкая атлетика.**

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, правила поведения на спортивной площадке. Техника низкого старта. Техника движения рук в беге. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги. Бег на дистанцию 3х15м. Низкий старт 2х30м. Прыжок в длину с разбега. Бег на 60 м с низкого старта на результат. Прыжки в длину с разбега. Техника прыжка в высоту способом "перешагивание". Бег на 1500-2000 м. Прыжок в высоту способом "ножницы". Метание мяча в горизонтальную цель шириной 1х1м с расстояния 8 м. Метание мяча на дальность. Бег на 1500-2000 м на результат.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

Строевые упражнения. Перестроение в колонны. Прыжок через гимнастического козла. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Лазанье по канату. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи, повороты на 90о. Упражнения с большими и малыми мячами. Лазанье по канату. Опорные прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча. Элементы техники национальной татаро-башкирской борьбы.

**Лыжная подготовка.**

Техника безопасности при лыжной подготовке. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Одновременный бесшажный и двухшажный шаги. Одновременный одношажный ход. Основной вариант. Скольжение с подседанием на опорной ноге, выпад с подседанием. Отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Скольжение с отталкиванием двумя палками. Техника подъёмов на лыжах. Подъём на склоне "ёлочкой". Подъём на склоне "полуёлочкой". Торможение на лыжах техникой "плугом". Торможение и поворот "упором". Прохождение дистанции на лыжах 3,5 км на результат.

**Спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол.**

Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной вперёд. Обучение приёму мяча снизу двумя руками. Техника приёма верхней подачи. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра. Отработка освоенных элементов (приём, передача, подача).

Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры, стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком и спиной вперёд. Ловля и передача, мяча двумя руками на месте и в движении. "В парах, тройках". Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте. Ведение мяча по прямой. Бросок мяча в корзину с места и с двух шагов. Отбор мяча. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.

Правила игры в футбол. Стойка игрока. Освоение ударов по мячу. Техника ведения футбольного мяча. Отработка ударов по воротам. Техника защиты ворот. Игра в футбол по упрощённым правилам.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см |
|  | Подтягивания на перекладине- мальчики, из виса лёжа –девочки (количество раз) |
|  | Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин. |
| К координации | Челночный бег 3/10 м.,с |
|  | Броски малого мяча в стандартную мишень, м |

**График прохождения учебной программы**

**Образовательной области «Физическая культура» в 8 классе.**

*1 четверть*: 27 час

Лёгкая атлетика - 9 часов

Кроссовая подготовка – 6 часов

Мини-футбол – 9 часов.

Гимнастика 3 часа

*2 четверть:* 21 час

Гимнастика – 12 часов.

Баскетбол – 9 часов

*3 четверть:* 30 часов

Лыжная подготовка – 27 часов

Плавание-3 часа

*4 четверть:* 27 часов

Плавание -3 часа

Волейбол – 9 часов

Лёгкая атлетика – 9часов

Кроссовая подготовка – 6часов

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

**ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ**

*В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:*

**Знать/понимать**

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

**уметь**

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

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

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

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

включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | № уро  ка | Элементы содержания | Контр  упр. | Дата  проведения | |
| план | факт |
| 1 четверть. | | | | | |
| 1 | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт 20-40 м. Специальные беговые упражнения. |  |  |  |
| 2 | 2 | Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. |  |  |  |
| 3 | 3 | Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Челночный бег 3/10 м. Специальные беговые упражнения. |  |  |  |
| 4 | 4 | Бег на результат 60 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. |  |  |  |
| 5 | 5 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. |  |  |  |
| 6 | 6 | Метание мяча на дальность с 3 шагов. Прыжок в длину с разбега. Правила соревнований. |  |  |  |
| 7 | 7 | Прыжок в длину на дальность- зачёт. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | з |  |  |
| 8 | 8 | Бег на средние дистанции 1500 метров. Спортивные игры. |  |  |  |
| 9 | 9 | Челночный бег 4/9 м. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. | з |  |  |
| 10 | 10 | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. |  |  |  |
| 11 | 11 | Простейшие приёмы самомассажа. Бег 15 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. |  |  |  |
| 12 | 12 | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. |  |  |  |
| 13 | 13 | Бег 20 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. |  |  |  |
| 14 | 14 | Бег 20 минут с преодолением препятствий. Спортивные игры. Элементы релаксации. |  |  |  |
| 15 | 15 | Бег 2000 м. – на время. Спортивные игры. Развитие выносливости. | з |  |  |
| 16 | 16 | Футбол: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения |  |  |  |
| 17 | 17 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Учебная игра. |  |  |  |
| 18 | 18 | Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. |  |  |  |
| 19 | 19 | Удары по воротам на точность попадания в цель. Учебная игра. |  |  |  |
| 20 | 20 | Выбивание и отбор мяча. Игра вратаря. Учебная игра. |  |  |  |
| 21 | 21 | Комбинации из освоенных элементов (ведения, удара по воротам). Учебная игра. |  |  |  |
| 22 | 22 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | з |  |  |
| 23 | 23 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра. |  |  |  |
| 24 | 24 | Подвижные игры по выбору детей. |  |  |  |
| 25 | 25 | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Упражнения в висах. Развитие силовых способностей. |  |  |  |
| 26 | 26 | Строевые упражнения. Подъём переворотом в упор, передвижения в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |  |  |
| 27 | 27 | Упражнения в висе. Подтягивания. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. |  |  |  |
| 2 четверть | | | | | |
| 28 | 1 | Опорный прыжок согнув ноги. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |  |
| 29 | 2 | Опорный прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь. Прыжки на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |  |
| 30 | 3 | Выполнение опорного прыжка - зачёт. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка. | з |  |  |
| 31 | 4 | Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках. Лазание по канату в 2 приёма. Развитие гибкости. |  |  |  |
| 32 | 5 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя с помощью. |  |  |  |
| 33 | 6 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (М).мост из положения стоя без помощи (Д). развитие силы. |  |  |  |
| 34 | 7 | Татаро-башкирская борьба. История возникновения и развития. Стойка и передвижения борца. |  |  |  |
| 35 | 8 | Роль гимнастических упражнений в развитии телосложения. Общая физическая подготовка. Стойка и передвижения борца. |  |  |  |
| 36 | 9 | Комбинация из 5 акробатических элементов. Упражнения на формирование правильной осанки. Развитие гибкости. Стойка и передвижения борца. Захваты. | з |  |  |
| 37 | 10 | Эстафеты с использованием акробатических элементов. Развитие силовых способностей. Передвижения в захвате. |  |  |  |
| 38 | 11 | Прыжки на скакалке – зачёт. Спортивные игры. Развитие гибкости. Эстафеты с применением национальных игр. | з |  |  |
| 39 | 12 | Элементы ритмической гимнастики. Общая физическая подготовка. Тест на гибкость. Эстафеты с применением национальных игр. |  |  |  |
| 40 | 13 | Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Баскетбол: стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху в парах. |  |  |  |
| 41 | 14 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини –баскетбол. |  |  |  |
| 42 | 15 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Правила игры в баскетбол. Учебная игра. |  |  |  |
| 43 | 16 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Перехват мяча. Терминология баскетбола. |  |  |  |
| 44 | 17 | Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Терминология баскетбола. |  |  |  |
| 45 | 18 | Передача мяча в тройках в движении. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | з |  |  |
| 46 | 19 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Перехват мяча. Терминология баскетбола. |  |  |  |
| 47 | 20 | Передача мяча в тройках в движении. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |  |  |
| 48 | 21 | Передача мяча в тройках в движении. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 3 четверть | | | | | |
| 49 | 1 | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом. Навыки ходьбы на лыжах. |  |  |  |
| 50 | 2 | Совершенствование одновременно-двухшажного хода. Ходьба по дистанции 2600 м. |  |  |  |
| 51 | 3 | Влияние правильного дыхание на самочувствие и работоспособность. Спуски со склона в основной стойке. Дистанция до 2800 м. |  |  |  |
| 52 | 4 | Значение занятий на воздухе зимой. Совершенствование одновременно-одношажного хода. |  |  |  |
| 53 | 5 | Спуски со склона в различных исходных положениях, подъёмы «лесенкой», «ёлочкой». Дистанция до 3000 м. |  |  |  |
| 54 | 6 | Совершенствование торможения «плугом» . Прохождение по дистанции 3200 м. в среднем темпе. |  |  |  |
| 55 | 7 | Значение спорта в формировании личности.  Спуски в средней стойки, торможения и повороты. |  |  |  |
| 56 | 8 | Лыжные гонки на 1500 м. Техника одновременно-двухшажного хода- зачёт. Спуски со склона. | з |  |  |
| 57 | 9 | Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Встречная лыжная эстафета 200 м. Спуски со склонов в парах. |  |  |  |
| 58 | 10 | Правила дыхания при выполнении физических упражнений.  Коньковый ход. |  |  |  |
| 59 | 11 | Совершенствование попеременно-двухшажного хода. Ходьба по дистанции до 3000 м. |  |  |  |
| 60 | 12 | Круговая эстафета по 150 м. Дистанция по учебной лыжне до 3500 м. |  |  |  |
| 61 | 13 | Современные средства физического воспитания.  Прохождение дистанции 2 км с применением изученных приёмов. |  |  |  |
| 62 | 14 | Ходьба по дистанции до 3800 м. Спуски со склона с поворотами. |  |  |  |
| 63 | 15 | Лыжная гонка на 2000 м. Спуски со склона в двойках, тройках, в «воротца». | з |  |  |
| 64 | 16 | Совершенствование попеременно-двухшажного хода. Ходьба по дистанции до 3000 м. |  |  |  |
| 65 | 17 | Лыжная эстафета с передачей палок. Прохождение по дистанции до 3800 м. в среднем темпе. |  |  |  |
| 66 | 18 | Свободное катание с горок. Прохождение по дистанции до 4000 м. |  |  |  |
| 67 | 19 | Закаливание организма.  Соревнования лыжников класса |  |  |  |
| 68 | 20 | Лыжная гонка на 3000 м. Спуски со склона. |  |  |  |
| 69 | 21 | Подъём в гору скользящим шагом. Различные эстафеты на лыжах. |  |  |  |
| 70 | 22 | Место физических упражнений в режиме дня здорового образа жизни школьника в разные времена года. Контроль техники подъёмов, торможения и поворотов. |  |  |  |
| 71 | 23 | Контроль прохождения дистанции 3 км с применением изученных приёмов. |  |  |  |
| 72 | 24 | Современные методы физического самовоспитания.  Контроль техники лыжных ходов. |  |  |  |
| 73 | 25 | Подвижные игры на лыжах. |  |  |  |
| 74 | 26 | Прохождение по дистанции до 4000 м. |  |  |  |
| 75 | 27 | Контроль прохождения дистанции 5 км с применением |  |  |  |
| 76 | 28 | Техника безопасности при проведении занятий плаванием.  Плавательные упражнения для изучения кроля на груди и на спине. |  |  |  |
| 77 | 29 | Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей.  Плавание способом кроль на груди и на спине |  |  |  |
| 78 | 30 | Личная и общественная гигиена.  Плавание брассом |  |  |  |
| 4 четверть. | | | | | |
| 79 | 1 | Способы самоконтроля.  Способы транспортировки пострадавшего в воде. |  |  |  |
| 80 | 2 | Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Оказание первой медицинской помощи |  |  |  |
| 81 | 3 | Плавательные упражнения для изучения кроля на груди и на спине. |  |  |  |
| 82 | 4 | Правила ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. |  |  |  |
| 83 | 5 | Передача мяча сверху через сетку в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам. |  |  |  |
| 84 | 6 | Приём мяча снизу двумя руками через сетку в парах. Игра по упрощённым правилам. |  |  |  |
| 85 | 7 | Стойка и перемещение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу. Учебная игра. |  |  |  |
| 86 | 8 | Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам. |  |  |  |
| 87 | 9 | Передача мяча сверху. Приём мяча снизу в парах. Нападающий удар. Игра по упрощённым правилам. |  |  |  |
| 88 | 10 | Общая физическая подготовка. Игра по упрощённым правилам. |  |  |  |
| 89 | 11 | Передачи , приёмы , подачи мяча. Учебная игра. |  |  |  |
| 90 | 12 | Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. |  |  |  |
| 91 | 13 | Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Высокий старт 20-40 м. Финиширование. Развитие скоростных качеств. |  |  |  |
| 92 | 14 | Высокий старт. Бег по дистанции 60 м. Челночный бег 3/10 м. правила соревнований. |  |  |  |
| 93 | 15 | Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |  |  |  |
| 94 | 16 | Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Развитие координационных способностей. |  |  |  |
| 95 | 17 | Метание мяча на заданное расстояние. Прыжок в длину с места. Спортивные игры. |  |  |  |
| 96 | 18 | Прыжок в высоту способом « перешагивание». Челночный бег 4/9 м. Развитие координации. |  |  |  |
| 97 | 19 | Челночный бег 4/9 м.- на время . прыжок в высоту с разбега. Спортивные игры. | з |  |  |
| 98 | 20 | Бег на средние дистанции. Метание мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |  |
| 99 | 21 | Эстафетный бег. Общая физическая подготовка. |  |  |  |
| 100 | 22 | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. |  |  |  |
| 101 | 23 | Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. |  |  |  |
| 102 | 24 | Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Бег 20 минут. Элементы релаксации. |  |  |  |
| 103 | 25 | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. | з |  |  |
| 104 | 26 | Понятие о ритме упражнения. Бег 2000 м.- на время. |  |  |  |
| 105 | 27 | Спортивные игры по выбору детей. |  |  |  |

**8 класс**

**Критерии оценок успеваемости учащихся на уроках по физической культуре.**

Оценочные нормативы по физической культуре разработаны в соответствии с нормативными требованиями программы “Физическая культура для учащихся 1–11-х классов” Москва. Просвещение 1996 г.

При оценке техники выполнения двигательного действия руководствуются следующими критериями:

**Отметка “5**”:двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, обучающий овладел формой движения; в играх проявил должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

**Отметка “4”:**двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений: в играх учащийся не проявил должной активности, ловкости.

**Отметка “3”:**двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно (или вяло), недостаточно уверенно), допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся был малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

**Отметка “2”:**двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся не обнаружил должной активности, расторопности, умение играть в коллективе (команде).

**Отметка “1”:** отказ обучающего выполнить двигательное действие без уважительной причины или он совсем не смог выполнить упражнение.

Контроль за физической подготовкой учащихся проводится два раза в учебный год по всем тестам (осенью и весной) и три раза по тем упражнениям, которые можно провести в зале (в сентябре, в конце декабря и в мае). Ведется карта учета динамики прироста показателей развития физических качеств учащихся (таблица  № 1).

Учащимся, имеющим хороший и отличный уровень физического развития, рекомендуются занятия в спортивных секциях школы, ДЮСШ и другие формы занятий. Учащимся, имеющим средний и низкий уровень физического развития, даются задания на развитие определенных двигательных навыков, рекомендуются самостоятельные занятия.

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, за исключением выполнения учебного норматива в противопоказанных им видах физических упражнениях.

**Учебно-методическое обеспечение**

**Техническое обеспечение:**

Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, мячи резиновые, мячи набивные (1-2 кг), мячи для метания (150 г), бревно гимнастическое, скакалки, скамейки гимнастические, палки гимнастические, обручи, лыжи, палки лыжные, ботинки лыжные, гимнастическое покрытие, маты гимнастические, спортивные снаряды (козёл, конь, мостик, перекладина, брусья, канат), секундомер, измерительная рулетка, стойки для прыжков в высоту, гантели, волейбольная сетка, баскетбольные щиты.

**Учебники и методические пособия:**

1. Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И., Физическая культура: учебник для учащихся 5-6-7 классов.- М.: Просвещение, 2001
2. Лях В.И., Физическое воспитание учащихся 4, 5, 6 классов.- М., 1997
3. Настольная книга учителя физической культуры/ под ред. Л.Б. Кофмана.-М.,2000
4. Физкультура : методика преподавания. Спортивные игры/ под ред. Э. Найминова.-М.,2001
5. Методика преподавания гимнастики в школе.- М.,2000
6. Лёгкая атлетика в школе/ под ред. Г.Х. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого.-М.,1998
7. Урок в современной школе/ под ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков.- М., 2004
8. Журнал «Физическая культура в школе» 1994-2009