

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

---

СОГЛАСОВАНО

на заседании

Педагогического совета ГБОУ школы №544

с углубленным изучением английского языка

Протокол № 1 от «27» августа 2015 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школа №544

\_\_\_\_\_ А.А.Бушмакина

Приказ № 21/1

от «01» сентября 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету «физическая культура»**  
**для 8А класса**  
**2015-2016 учебный год**

Составитель: Балабанова Татьяна  
Николаевна, высшая категория

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ  
2015

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2010).

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2009.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2009.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету "Физическая культура" *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 8-х классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

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

### **Особенности обучающихся 8А класса.**

Рабочая программа разработана с учётом особенностей обучающихся класса:

- ведущей деятельностью детей является учебная;
- в классе 27 ученик. 23 человек основная группа здоровья, 4 человек подготовительная группа здоровья.
- учащиеся продолжают осваивать социальную роль ученика, расширяется сфера взаимодействия учеников с окружающим миром, у них развиваются потребности в общении, познании, социальном признании и самовыражении;
- у учеников продолжается формирование внутренней позиции школьника, определяющей перспективы личностного и познавательного развития;
- у учеников формируются основы умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности; планировать свою деятельность, осуществлять её контроль и оценку; взаимодействовать с учителем и сверстниками в учебном процессе;
- изменяется самооценка учеников, которая приобретает черты адекватности и рефлексивности;
- продолжается моральное развитие учеников, которое связано с характером сотрудничества со взрослыми и сверстниками, общением и межличностными отношениями дружбы, становлением основ гражданской идентичности и мировоззрения.

## II. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

### Основы знаний

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на спортивной площадке, при занятиях спортивными играми, легкой атлетикой, гимнастикой и лыжной подготовкой.

### Навыки, умения, развитие двигательных качеств

#### Легкая атлетика ( 22 часа )

<i>Основная направленность</i>	<i>Содержание материала</i>
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м.
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 20 минут. Бег 1500 м.(д.), 2000 м. (м.)
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега
На овладение техникой метания	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения сед ноги врозь на полу
На развитие выносливости	Кросс 2000 м., бег с препятствиями на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
На развитие скоростно-силовых способностей	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в подготовке места проведения соревнований.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

**Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по легкой атлетике.**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Бег 30м,с	4.8 и ниже	5.0-5.6	5.7 и выше	5.0 и ниже	5.4 - 6.2	6.3 и выше

Бег 60м,с	9,3	9.6	9.8	9.5	9.8	10.0
Бег 1500 м. (д.), 2000м. (м.)	9.00	9.30	10.00	7.30	8.00	8.30
Прыжок в длину с места, см	190	189-160	159 ниже	и 170 выше	и 169-140	и 139 ниже
Прыжок в длину с разбега, см	400	380	360	370	340	320
Метание мяча на дальность, м	36	29	21	23	18	15

### Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)

<i>Основная направленность</i>	<i>Содержание материала</i>
На освоение строевых упражнений	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте
На освоение ОРУ 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, поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.
На освоение ОРУ с предметами	ОРУ с набивным мячом, гимнастическими палками
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа
На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно; Мост из положения стоя с помощью.
На развитие координационных способностей	ОРУ с предметами и без предметов; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
На развитие силовых способностей	Упражнения со скакалкой, броски набивного мяча, подтягивание на перекладине, отжимания.
На развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения в парах, с гимнастической скамейкой, стенкой. Упражнения с предметами.
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий. упражнения для разогревания.
На овладение организаторскими способностями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.
Самостоятельные занятия	Упражнения для развития силовых, координационных способностей, гибкости с предметами и без, акробатические. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

### Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по гимнастике.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Наклон на гибкость, см	10	9-6	5	16	15-9	8
Подтягивание, раз в/п мальчики, н/п - девочки	9	7	5	17	15	8
Вис (девочки) с	-	-	-	15	14-7	6
Поднимание туловища лежа на спине, раз	26	20	15	20	18	15

\*комбинация из изученных ранее акробатических элементов.

\*перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два в колонну по одному

## Спортивные игры

### Баскетбол (21 час)

Основная направленность	Содержание материала
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости
На овладение техникой бросков	Броски одной и двумя руками с места и в движении. максимальное расстояние до корзины 3,60м, штрафной бросок.
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча
На закрепление техники владения мячом	Комбинация из освоенных элементов
На закрепление техники перемещений, владения мячом	Комбинация из освоенных элементов
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом.
На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей	Учебная игра, игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

\*вырывание и выбивание мяча; бросок двумя руками от груди, одной рукой от плеча; ведение мяча с изменением направления; ловля и передача мяча

### Волейбол (21 час)

Основная направленность	Содержание материала
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с выполнением заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, ускорение).
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже, через сетку. Прием мяча с подачи.
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, после передачи, в тройках через сетку.
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки
На овладение игрой	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола

	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков
На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом (челночный бег, всевозможные упражнения с мячом и т.д.)
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, из различных и.п.. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения.
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей, техники перемещений	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игр.

## НОРМЫ (КРИТЕРИИ) ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по спортивным играм.

Контрольные упражнения	Мальч ики			Дево чки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Челночный бег 3X10м.с	7.2	7.4	7.6	7.6	7.8	8.0
Нижняя прямая подача в пределах площадки из-за лицевой линии из 10 попыток	5	4	3	4	3	2

### Кроссовая подготовка (18 часов)

Основная направленность	Содержание материала
На развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе 3000 м. 16 мин. – м., 19 мин. – д.
На знания о физической культуре	Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий кроссовой подготовкой для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося кроссовой подготовкой.

**Раздел: «Подвижные игры»** Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий и др.). В содержание включены игры с бегом, метанием, на координацию, с прыжками. Основными продолжают оставаться игры применяемые на последующих уроках: «Два капитана» и «Лапта».

### III. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	<b>Базовая часть</b>	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15	15	15	15	15
1.3	Гимнастика с элементами	20	20	20	20	20
1.4	Легкая атлетика	22	22	22	22	22
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
2	<b>Вариативная часть</b>	27	27	27	27	27
2.1	Волейбол	6	6	6	6	6
2.2	Баскетбол	21	21	21	21	21
	Итого	102	102	102	102	102

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема урока	Неделя	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Форма контроля Кодификация КПУ
1	Легкая атлетика 10часов. Спринтерский бег, эстафетный бег	1			Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л.атлетика, спортивные и подвижные игры, оказания первой помощи). Высокий старт (бег до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м), Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.	<b>Знать</b> правила ТБ. Технику высокого старта. <b>Уметь</b> ; бегать с максимальной скоростью с высокого старта (30м., 60 м). Уметь находить оптимальный вариант решения задачи.	Текущий
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	1			Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м), Круговая эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	<b>Знать</b> : влияние легкоатлетических упражнений на здоровье <b>Уметь</b> ; бегать с максимальной скоростью с высокого старта.	
3	Спринтерский бег, эстафетный бег	1			Низкий старт (до 10-15 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета	<b>Знать</b> : технику спринтерского бега по дистанции. <b>Уметь</b> ; бегать с максимальной скоростью с высокого старта	
4	Спринтерский бег, эстафетный бег	2			Низкий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м). Финиширование, специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки.	<b>Знать</b> : технику низкого старта, передачи эстафетной палочки. <b>Уметь</b> ; бегать с максимальной скоростью с высокого старта (30 м., 60 м)	
5	Спринтерский бег, эстафетный бег	2			Бег на результат (30 м, 60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	<b>Уметь</b> ; бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	<b>Учётный</b> Бег



	<b>й бег</b>						60м:
<b>6</b>	<b>Прыжок в длину, метание малого мяча</b>	<b>2</b>			Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 гр.) с 5-6 м шагов разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь;</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч. -концентрировать внимание на решении поставленной задачи	
<b>7</b>	<b>Прыжок в длину, метание малого мяча</b>	<b>3</b>			Повторение подбора разбега, прыжок с 11-13 шагов разбега. Метание мяча (150 гр.) с 5-6 м шагов разбега ОРУ Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра «Лапта».	<b>Уметь;</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущ ий Оценка техник и прыжк а в длину с места
<b>8</b>	<b>Прыжок в длину, метание малого мяча</b>	<b>3</b>			Прыжок с 11-13 шагов разбега. Приземление. Метание мяча (150 гр.) с 5-6 м шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь;</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на на дальность Уметь концентрировать внимание на решении поставленной задачи	<b>Учётн ый</b> метани е малого мяча на дально сть
<b>9</b>	<b>Прыжок в длину, метание малого мяча</b>	<b>3</b>			Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Метание мяча с 5-6 м на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь;</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	<b>Учётн ый</b> Оценка техник и выполн ения прыжк а в

							длину с разбега
10	Бег на средние дистанции	4			Бег в равномерном темпе. Бег 1500 – девочки м., 2000 м - мальчики. Развитие выносливости.	Уметь; бегать на дистанцию 1500 , 2000 м (на результат).	Учётный Бег 1500 м., 2000 м. на время
11	Кроссовая подготовка	4			Инструкция по ТБ во время занятий по кроссовой подготовке. Развитие выносливости, равномерный бег.	Знать: правила ТБ.	
12	Кроссовая подготовка	4			Развитие выносливости. Равномерный бег 16 мин. Преодоление препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе.	
13	Кроссовая подготовка	5			Развитие выносливости. Равномерный бег 17 мин. Преодоление препятствий.	Уметь: определять ЧСС.	
14	Кроссовая подготовка	5			Развитие выносливости. Равномерный бег 17 мин. Преодоление препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе.	
15	Кроссовая подготовка	5			Развитие выносливости. Равномерный бег 18 мин. Преодоление препятствий.	Уметь: распределять силы по дистанции.	
16	Кроссовая подготовка	6			Развитие выносливости. Равномерный бег 20мин. Преодоление препятствий. Зачет.	Уметь: распределять силы по дистанции.	
1	Баскетбол 11часов.	6			Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча, ловля мяча, бросок по кольцу после ловли. Игр баскетбол. Быстрый прорыв 2Х1. Личная защита. Развитие координационных качеств	Знать: правила ТБ Уметь: играть в баскетбол; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий

2		6			Терминология баскетбола. Ведение мяча, ловля мяча, бросок по кольцу после ловли. Игр баскетбол. Быстрый прорыв 2X1. Личная защита. Развитие координационных качеств	<b>Знать:</b> терминологию игры в баскетбол <b>Уметь:</b> играть в баскетбол, выполнять правильно технические действия в игре, работать в команде	
3		7			Правила игры в баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча, бросок по кольцу после ловли. Игр баскетбол. Быстрый прорыв 2X1. Личная защита. Развитие координационных качеств	<b>Знать:</b> правила игры в баскетбол <b>Уметь:</b> играть в баскетбол, выполнять правильно технические действия в игре, работать в команде	
4		7			Правила игры в баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча, бросок по кольцу после ловли. Быстрый прорыв 2X1. Личная защита. Учебная игра 4X4, 5X5. Развитие координационных качеств	<b>Знать:</b> правила игры в баскетбол <b>Уметь:</b> играть в баскетбол, выполнять правильно технические действия в игре, работать в команде	Текущ ий: оценка техник и
5		7			Правила игры в баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча, бросок по кольцу после ловли. Быстрый прорыв 2X1. Личная защита. Учебная игра 4X4, 5X5. Развитие координационных качеств	<b>Знать:</b> правила игры в баскетбол <b>Уметь:</b> играть в баскетбол, выполнять правильно технические действия в игре, работать в команде	
6		8			Быстрый прорыв 2X1. Личная защита. Учебная игра 4X4, 5X5. Развитие координационных качеств		<b>Учётн ый</b>
7		8			Быстрый прорыв 2X1. Личная защита. Учебная игра 4X4, 5X5. Развитие координационных качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол; выполнять правильно технические действия в игре, работать в команде	Текущ ий челноч ный бег
8		8			Быстрый прорыв 2X1. Личная защита. Учебная игра 4X4, 5X5. Развитие координационных качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол; выполнять правильно технические	

						действия в игр, работать в команде	
9		9			Учебно-тренировочные игры 4X4, 5X5. Личная защита.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол; выполнять правильно технические действия в игре	
10		9			Учебно-тренировочные игры 4X4, 5X5. Личная защита.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол; выполнять правильно технические действия в игре	
11		9			Учебно-тренировочные игры 4X4, 5X5. Личная защита.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол; выполнять правильно технические действия в игре	
1	Гимнастика 20 часов. Строевые упражнения, акробатика, лазание	10			Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Самостраховка, прикладное значение гимнастики. Акробатика кувырки (назад, вперед, длинный кувырок), «мост» и поворот вперед на одно колено. Лазание, развитие силы.	<b>Знать:</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения Уметь концентрировать внимание на решении поставленной задачи	
2		10			Акробатика кувырки (назад, вперед, длинный кувырок), «мост» и поворот вперед на одно колено. Лазание, развитие силы.	<b>Уметь:</b> выполнять комплекс упражнений с дыханием и в правильной последовательности	
3		10			Акробатика кувырки (назад, вперед, длинный кувырок), «мост» и поворот вперед на одно колено. Лазание, развитие силы.	<b>Уметь:</b> выполнять комплекс упражнений с дыханием и в правильной последовательности	
4		11			Акробатика кувырки (назад, вперед, длинный кувырок), «мост» и поворот в упор на одном колене. Лазание, развитие силы.	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки; стойку на лопатках	
5		11			Акробатическая комбинация. Развитие силы.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатическую комбинацию.	

6		11			Акробатическая комбинация. Развитие силы.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатическую комбинацию.	Учетный
7	<b>Опорный прыжок. Равновесие. Строевые упражнения (4 часа)</b>	12			Строевые упражнения. Опорный прыжок способом «Согнув ноги», прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на перекладине.	<b>Знать:</b> значение гимнастических упражнений для сохранения осанки <b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения Уметь концентрировать внимание на решении поставленной задачи	
8		12			Строевые упражнения. Опорный прыжок способом «Согнув ноги», прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на перекладине.	<b>Знать:</b> значение гимнастических упражнений для сохранения осанки <b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения Уметь концентрировать внимание на решении поставленной задачи	Текущий тест на гибкость
9		12			Строевые упражнения. Опорный прыжок способом «Согнув ноги», прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на перекладине.	<b>Уметь:</b> выполнять комплекс упражнений с дыханием и в правильной последовательности	
10		13			Строевые упражнения. Опорный прыжок способом «Согнув ноги», прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на перекладине.	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	<b>Учётный</b> Оценка техник и выполнения висов подтягивание в висе

11	Висы. Упражнения на перекладине. Строевые упражнения. (7 часов)	13			Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смещенные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.		
12		13			Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смещенные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять упражнения в висах и упорах.	Текущий Тест: сгибание рук в упоре лёжа
13		14			Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смещенные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.		.
14		14			Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смещенные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.		
15		14			Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смещенные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.		
16		15			Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смещенные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.		Текущий тест: пресс

17		15			Строевой шаг. Перекладина. Упражнения в висах и упорах. Развитие координационных способностей.		<b>Учётный</b>
18	Гимнастическая полоса препятствий ( часа)	15			Строевой шаг. Повороты в движении. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силовых, координационных способностей и гибкости.	<b>Уметь:</b> выполнять комплекс упражнений с дыханием и в правильной последовательности	Текущий тест на гибкость
19		16			Строевой шаг. Повороты в движении. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силовых, координационных способностей и гибкости.	<b>Уметь:</b> находить оптимальный вариант решения задачи	
20		16			Строевой шаг. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и гибкости.		
21	Баскетбол	16			Учебно-тренировочные игры		
1	Кроссовая подготовка 12 часов.	17			Инструкция по ТБ во время занятий по кроссовой подготовке. Развитие выносливости, равномерный бег. Спортивная игра с «Лапта».	<b>Знать:</b> правила ТБ.	
2		17			Развитие выносливости. Равномерный бег 16 мин. . Спортивная игра «Лапта».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе.	
3		17			Развитие выносливости. Равномерный бег 16 мин. . Спортивная игра «Лапта».	<b>Уметь:</b> определять ЧСС.	
4		18			Развитие выносливости. Равномерный бег 17 мин. . Спортивная игра «Лапта».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе.	
5		18			Развитие выносливости. Равномерный бег 17 мин. . Спортивная игра «Лапта».	<b>Уметь:</b> распределять силы по дистанции.	
6		18			Развитие выносливости. Равномерный бег 18 мин. . Спортивная игра «Лапта».	<b>Уметь:</b> распределять силы по дистанции.	
7		19			Развитие выносливости. Равномерный бег 18 мин. . Спортивная игра «Лапта».	<b>Уметь:</b> распределять силы по дистанции.	

8		19			Развитие выносливости. Равномерный бег 19 мин. . Спортивная игра «Лапта».	<b>Уметь:</b> распределять силы по дистанции.	
9		19			Развитие выносливости. Равномерный бег 19 мин. . Спортивная игра «Лапта».	<b>Уметь:</b> распределять силы по дистанции.	
10		20			Развитие выносливости. Равномерный бег 20 мин. . Спортивная игра «Лапта».	<b>Уметь:</b> распределять силы по дистанции.	
11		20			Развитие выносливости. Равномерный бег 20 мин. . Спортивная игра «Лапта».	<b>Уметь:</b> распределять силы по дистанции.	
12		20			Развитие выносливости. Бег 2000 м.	<b>Уметь:</b> распределять силы по дистанции.	<b>Учётный</b>
1	<b>Волейбол (9 часов)</b>	21			<b>Т.Б.</b> Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	<b>Знать:</b> Технику безопасности.	
2		21			Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.		
3		21			Совершенствование изученного. Комбинация из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов. Обучение передачи мяча сверху двумя руками через сетку в парах.	<b>Уметь:</b> выполнять перемещения и остановки в волейболе.	
4		22			Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. Освоение техники нижней подачи с 3-6 м. Игра по упрощенным правилам.	<b>Уметь:</b> выполнять нижнюю подачу мяча.	
5		22			Совершенствование изученного.	<b>Уметь:</b> выполнять нижнюю подачу мяча.	
6		22			Совершенствование техники нижней подачи мяча и верхней передачи мяча.	<b>Уметь:</b> выполнять нижнюю подачу мяча и верхнюю передачу мяча.	
7		23			Совершенствование изученного. Комбинация из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов. Совершенствование техники нижней подачи мяча и верхней передачи мяча.	<b>Уметь:</b> выполнять нижнюю подачу мяча и верхнюю передачу мяча.	



8		23			Совершенствование изученного. Комбинация из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов. Совершенствование техники нижней подачи мяча и верхней передачи мяча.	<b>Уметь:</b> выполнять нижнюю подачу мяча и верхнюю передачу мяча.	
9		23			Совершенствование изученного. Комбинация из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов. Совершенствование техники нижней подачи мяча и верхней передачи мяча	<b>Уметь:</b> выполнять нижнюю подачу мяча и верхнюю передачу мяча.	<b>Учётный</b>
1	<b>Баскетбол (9 часов)</b>	24			Правила ТБ при игре в баскетбол. Передача мяча. Ведение. Передача мяча в движении. Броски по кольцу. Развитие координационных качеств.	<b>Знать:</b> правила ТБ <b>Уметь:</b> играть в баскетбол; выполнять правильно технические действия в игре	
2		24			Терминология баскетбола. Передача мяча. Ведение. Передача мяча в движении. Броски по кольцу. Развитие координационных качеств.	<b>Знать:</b> терминологию игры в баскетбол <b>Уметь:</b> играть в баскетбол; выполнять правильно технические действия в игре, работать в команде	
3		24			Правила соревнований. Передача мяча. Ведение. Передача мяча в движении. Броски по кольцу. Развитие координационных качеств.	<b>Знать:</b> правила соревнований <b>Уметь:</b> играть в баскетбол; выполнять правильно технические действия в игре - работать в команде	
4		25			Передача мяча. Ведение. Передача мяча в движении. Броски по кольцу. Учебная игра. Развитие координационных качеств.		
5		25			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока, передача мяча различными способами в движении. Учебная игра		
6		25			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока, передача мяча различными способами в движении. Учебная игра		

7		26			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока, передача мяча различными способами в движении. Быстрый прорыв 2Х1.Штрафной бросок. Учебная игра.		
8		26			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока, передача мяча различными способами в движении. Быстрый прорыв 2Х1. Штрафной бросок. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре - работать в команде	
9		26			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока, передача мяча различными способами в движении. Быстрый прорыв 2Х1. Штрафной бросок. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять штрафной бросок.	<b>Учётный</b> Штрафной бросок
1	Легкая атлетика 4 часа. Прыжок в высоту способом «перешагивание» Метание малого мяча.	27			Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры, инструктаж на рабочем месте (л. атлетика, спортивные и подвижные игры, оказания первой помощи). Прыжок в высоту способом «перешагивание». Разбег с 9-11-ти шагов	<b>Знать:</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> выполнять разбег с 9-11-ти шагов.	
2		27			Специальные беговые и прыжковые упражнения; развитие скоростно-силовых качеств. Разбег с 9-11-ти шагов, отталкивание, переход через планку. Метание малого мяча. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	<b>Знать:</b> Олимпийскую символику <b>Уметь;</b> выполнять разбег с 9-11-ти шагов, отталкивание и прыжок в высоту.	
3		27			Специальные беговые и прыжковые упражнения; развитие скоростно-силовых качеств. Разбег с 9-11-ти шагов, отталкивание, переход через планку.	<b>Уметь;</b> выполнять разбег с 9-11-ти шагов, отталкивание и прыжок в высоту.	

					Метание малого мяча.		
4		28			Специальные беговые и прыжковые упражнения; развитие скоростно-силовых качеств. Разбег с 9-11-ти шагов, отталкивание, переход через планку. Метание малого мяча.	<b>Уметь;</b> выполнять разбег с 9-11-ти шагов, отталкивание и прыжок в высоту.	<b>Учётный</b> Техника прыжков в высоту
1	<b>Волейбол (12 часов)</b>	28			<b>Т.Б.</b> Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	<b>Знать:</b> Технику безопасности.	
2		28			Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. Освоение техники нижней подачи с 3-6 м. Игра по упрощенным правилам.		
3		29			Совершенствование изученного. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять перемещения и остановки в волейболе.	
4		29			Совершенствование техники нижней подачи мяча и верхней передачи мяча. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять нижнюю подачу мяча.	
5		29			Совершенствование изученного. Комбинация из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов. Совершенствование техники нижней подачи мяча и верхней передачи мяча. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять нижнюю подачу мяча.	
6		30			Совершенствование изученного. Комбинация из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов. Совершенствование техники нижней подачи мяча и верхней передачи мяча. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять нижнюю подачу мяча и верхнюю передачу мяча.	
7		30			Совершенствование изученного. Комбинации из освоенных элементов. Совершенствование техники нижней подачи мяча и верхней передачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять нижнюю подачу мяча и прием мяча с подачи.	
8		30			Совершенствование изученного. Комбинаций из		<b>Учет</b>

					освоенных элементов. Совершенствование техники нижней подачи мяча и верхней передачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра.		нижнюю подачу мяча и прием мяча с подачи
9		31			Учебно-тренировочные игры.		
10		31			Учебно-тренировочные игры.		
11		31			Учебно-тренировочные игры.		
12		32			Учебно-тренировочные игры.		
1	Легкая атлетика 8 часов. Спринтерский бег, эстафетный бег.	32			Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Бег 30 м., 60 м. Круговая эстафета.	<b>Знать:</b> специальные беговые упражнения. <b>Уметь;</b> бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30 м., 60 м.	
2		32			Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Бег 30 м., 60 м. Круговая эстафета.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30 м., 60 м.	
3		33			Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Бег 30 м., 60 м. Круговая эстафета.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с высокого старта (30 м, 60 м.)	<b>Учет</b>
4	Прыжок в длину, метание малого мяча	33			Подбор разбега, прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча с 5-6 м. разбега. Круговая эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь;</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий Оценка техник и прыжк

							а в длину с места
5		33			Подбор разбега, прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча с 5-6 м. разбега. Круговая эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств.		
6		34			Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание мяча с 5-6 м. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь; прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность -концентрировать внимание на решении поставленной задачи	Учётный метание мяча на дальность
7		34			Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание мяча с 5-6 м. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь; прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность -концентрировать внимание на решении поставленной задачи	
8		34			Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание мяча с 5-6 м. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь; прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность -концентрировать внимание на решении поставленной задачи	Учётный

#### **IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

##### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
2. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Кольшикина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
7. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001. - 128 с.
8. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
9. Физическое воспитание учащихся 8 - 9 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.

#### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Стенка гимнастическая
2. Скамейки гимнастические
3. Перекладина гимнастическая
4. Маты гимнастические
5. Скакалки гимнастические
6. Конь гимнастический
7. Козел гимнастический
8. Обручи большие гимнастические
9. Обручи малые гимнастические
10. Мостик гимнастический
11. Бревно гимнастическое
12. Стойки для прыжков в высоту
13. Планка для прыжков в высоту
14. Мячи волейбольные
15. Мячи футбольные
16. Мячи баскетбольные
17. Мячи теннисные
18. Рулетка