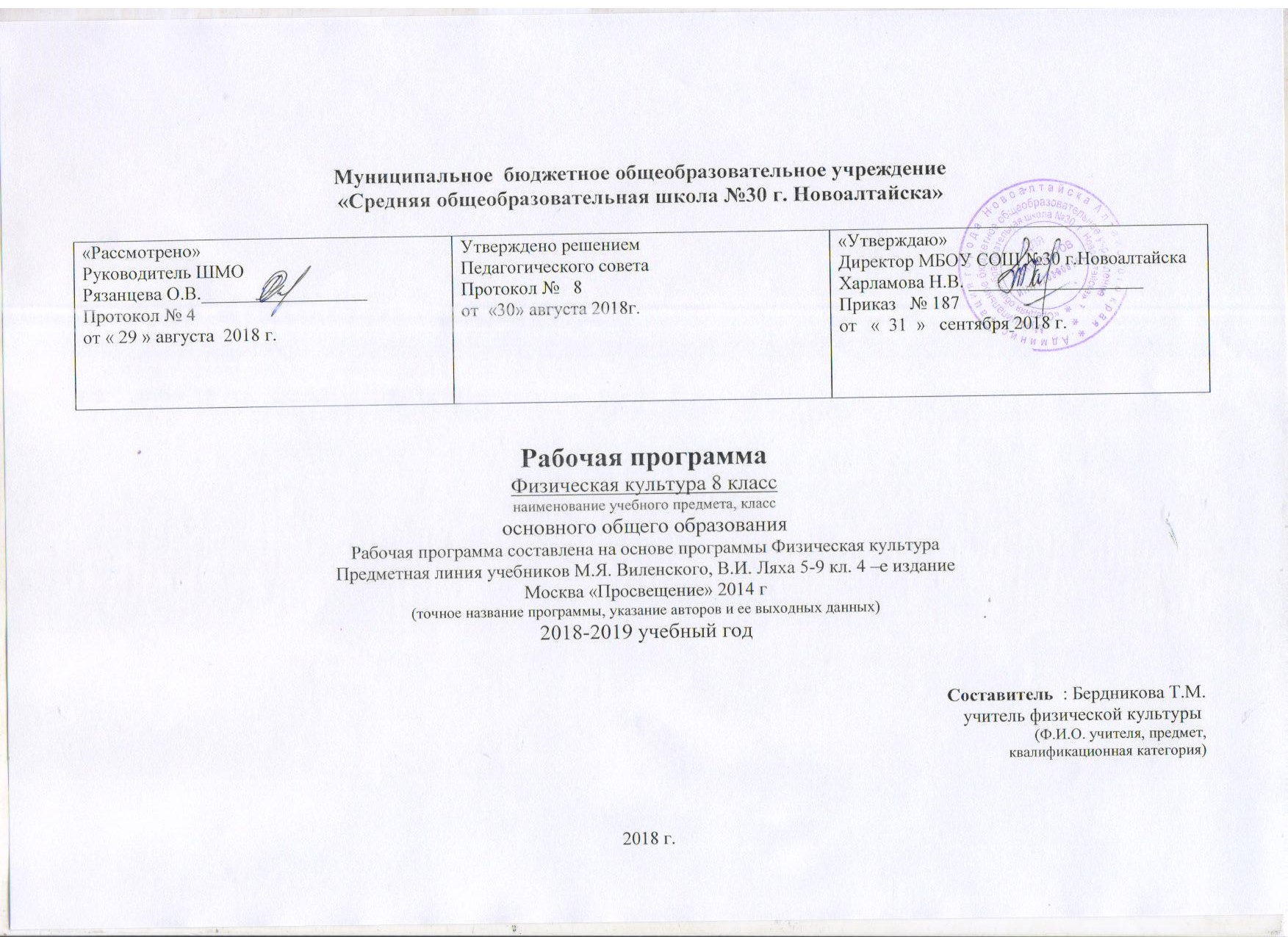
****

**СТАНДАРТ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

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;

воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздорови-тельной и спортивно-оздоровительной деятельности;

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

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ**

**ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ**

Основы физической культуры и

здорового образа жизни

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

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

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

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности1.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Физкультурно-оздоровительная

деятельность 21

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

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

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

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

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

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

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

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

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

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ**

**ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

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 наблюдения 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 актив-ный отдых и досуг.

**1. 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, 2011).

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

**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.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается ре­шением следующих основных **задач**, направленных на:

• укрепление здоровья, содействие гармоническому физическо­му развитию;

• обучение жизненно важным двигательным умениям и навы­кам;

• развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

• приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

• воспитание потребности и умения самостоятельно занимать­ся физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

• содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, раз­витие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благo приятные условия для раскрытия и развития не только физиче­ских, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения B этой связи в основе принципов дальнейшего развития систе­мы физического воспитания в школе должны лежать идеи лич­ностного и деятелыностного подходов, оптимизации и интенси­фикации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духов­мое совершенствование личности, формирование у учащихся по­требностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, фор­мирование гуманистических отношений, приобретение опыта об­щения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддер­жания высокого уровня физической и умственной работоспособ­ности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

**ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5—9 КЛАССОВ**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностньтх 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 представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

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

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

• 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.

**УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ ОСНОВНУЮ ШКОЛУ**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические  упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на  расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12  180  — | —  165  18 |
| К вынослиности | Кроссовый бег 2 км  Передвижение на лыжах 2 км | 8 мин 50 с  16 мин 30 с | 10 мин 20 с  21 мин 00 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в  стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка.). Углубляются знания о личной гнгиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦИС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования ,силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностны ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчиность и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается четкой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умлым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемьтх двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий их проведения и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с обвоением и совершенствовi1 нием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация на практике **межпредметных** связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательньте и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определенных условий целесообразно приучатъ школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительньтх задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5—9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире пщвлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в больпiей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре (и прежде всего при разработке содержания вариативной части программы) следует учитывать интересы и склонности детей.

При четырех и более уроках в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

**2.Учебно-тематический план** **по предмету физическая культура на 105 часов в год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы | Всего часов | Обязательные результаты обучения |
| 1. | **Базовая часть** | **84** | *см. содержание курса* |
| 1.1 | Основы знания о физической культуре | *В процессе урока* |  |
| 1.2 | Спортивные игры | 18 |  |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 21 |  |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |  |
| 1.6 | Элементы единоборств | 9 |  |
| 2. | **Вариативная часть** | **21** |  |
| 2.1 | Кроссовая подготовка | 14 |  |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 3 |  |
| 2.3 | Спортивные игры | 1 |  |
| 2.4 | Лёгкая атлетика | 3 |  |
|  | Итого: | **105** |  |

**3. Содержание программы**

Содержание программного материала состоит из двух основ­ных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Осво­ение базовых основ физической культуры объективно необходи­мо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонен­та невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударст­венного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере фи­зической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической куль­туры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способ­ностей детей, региональных, национальных и местных особенно­стей работы школ. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы.

При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, играм, единоборствам, а также упражнениям, имеющим большое прикладное значение, прежде всего упражнениям зимних видов спорта.

Раздел «Легкоатлетические упражнения» делим на 2 части (1 четверть и 4 четверть), так как в 1 и 4 четверть традиционно посвящена тестированию. В 1 четверти узнаем у учащихся сильные и слабые стороны, проводя тестирование и контрольные упражнения, чтобы ставить дальнейшие задачи работы перед собой. А в 4 четверти подводим итоги работы, сравниваем результаты тестирования, оцениваем, как учащиеся поработали в этом году.

***При планировании, в связи с региональными климатическими условиями увеличилось количество часов по лыжной подготовке.***

***Изучив особенности условий региона проживания, национальные особенности, возможности материально-технической базы, интересы школьников, в вариативную часть программы по предмету «Физическая культура» включен материал, углубляющий базовую часть по подвижным играм и кроссовой подготовке.***

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м.

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастическах и акробатическах упражнениях**: комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность**: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. ), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

**4. Требования к уровню подготовки учащихся**

**Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное  упражнение  (теcт) | Возраст  лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | девочки | | |
| Низкий  «3» | Средний  «4» | Высокий  «5» | Низкий  «3» | Средний  «4» | Высокий  «5» |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 11  12  13  14  15 | 6,3 и выше  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1—5,5  5,8—5,4  5,6—5,2  5,5—5,1  5,3—4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4 и выше  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3—5,7  6,2—5,5  6,0—5,4  5,9—5,4  5,8—5,3 | 5,1 и ниже  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3x10 м, с | 11  12  13  14  15 | 9,7 и выше  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3—8,8  9,0—8,6  9,0—8,6  8,7—8,3  8,4—8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1 и выше  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7—9,3  9,6—9,1  9,5—9,0  9,4—9,0  9,3—8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 140 и ниже  145  150  160  175 | 160—180  165—180  170—190  180—195  190—205 | 195 и выше  200  205  210  220 | 130 и ниже  135  140  145  155 | 150—175  155—175  160—180  160—180  165—185 | 185 и выше  190  200  200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  1000  1050  1100 | 1000—1100  1100—1200  1150—1250  1200—1300  1250—1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850—1000  900—1050  950—1100  1000—1150  1050—1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон  вперед из  положения  сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2 и ниже  2  2  3  4 | 6—8  6—8  5—7  7—9  8—10 | 10 и выше  10  9  11  12 | 4 и ниже  5  6  7  7 | 8—10  9—11  10—12  12—14  12—14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4—5  4—6  5—6  6—7  7—8 | 6 и выше  7  8  9  10 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 11  12  13  14  15 |  |  |  | 4 и ниже  4  5  5.  5 | 10—14  11—15  12—15  13—15  12—13 | 19 и выше  20  19  17  16 |

**5.Результаты освоения программного материала.**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее-частное- конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные результаты:** характеризуют уровень сформированности способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания программного материала предмета «Физическая культура» , в единстве с освоением программного материла других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса(умение учиться) так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Предметные результаты**: характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного материала предмета «Физическая культура» Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Личностные результаты**: отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся приобретаются в процессе освоения учебного материала «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к двигательной деятельности, накоплении необходимых умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижении личных значимых результатов в физическом совершенстве.

**Тематическое планирование** **по физической культуре для 8 классов.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **урока**  **четверть** | **Темы и подтемы учебного курса** | **Кол-во часов** | **Содержания урока** | **Методы и формы на уроке** |
|  | **1 четверть** | **24** |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | **17** |  |  |
|  | **Бег на короткие дистанции** | **4** |  |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт 30 м | 1 | Построение. Организационные команды. Основные гигиенические правила и правила безопасного поведения на уроке. Инструктаж по л/а. Ходьба, беговая разминка, ОРУ. Тестирование бега на 30 м с. | Объяснительно-иллюстративный фронтальная, индивидуальная |
| 2 | Бег с ускорением от 70 до 80 м. | 1 | Построение. Организационные команды. Старт. Стартовый разгон. Финиширование. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 3 | Бег с ускорением до 70 до 80 м. | 1 | Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м).  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 4 | Бег с ускорением до 70 м. | 1 | Построение. Организационные команды. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
|  | **Бег на средние дистанции** | **3** |  |  |
| 5 | Бег на результат 100 м. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
| 6 | Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки). | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
| 7 | Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки). | 1 | Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
|  | **Прыжок в длину и метание мяча** | **5** |  |  |
| 8 | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. | 1 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивания. Фаза полёта, приземление.  Спортивные игры. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 9 | Прыжки в вдлину с 11—13 шагов разбега. | 1 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Фаза полёта, приземление.  Спортивные игры. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 10 | Метание теннисного мяча с места на дальность. | 1 | Построение. Организационные команды. Техника выполнения метание мяча с разбега.  ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная |
| 11 | Метание теннисного мяча с места на дальность коридор 12-14м в горизонтальную цель. | 1 | ОРУ. Беговые упражнения, разминка с малыми мячами. Многоскоки. Тестирование метания малого мяча на точность. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная |
| 12 | Метание теннисного мяча с места на дальность коридор 12-14м в вертикальную цель. | 1 | Построение. Метания мяча с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная |
|  | **Кроссовая подготовка** | **5** |  |  |
| 13 | Инструктаж по ТБ. Кроссовый бег с преодолением препятствий. | 1 | ОРУ. Беговые упражнения. Бег по дистанции. Спортивные игры. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 14 | Бег по пересеченной местноси.. | 1 | Бег по учебному круг. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 15 | Равномерный бег от10 до20 минут. | 1 | Построение. Бег 20 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
| 16 | Преодоление горизонтальных препятствий. |  | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
| 17 | Преодоление вертикальных препятствий. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
|  | **Волейбол** | **7** |  |  |
| 18 | Инструктаж по ТБ. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. | 1 | Построение. Инструктаж по волейболу. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 19 | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. | 1 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Передача над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 20 | Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 | Стойка и передвижения игрока. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 21 | Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 22 | Игра по упрощенным правилам волейбола. | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку.  Игра по упрощенным правилам. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная, работа в парах. |
| 23 | Игра по упрощенным правилам волейбола. | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
| 24 | Игра по упрощенным правилам волейбола. | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная, работа в парах. |
|  | **2 четверть** | **23** |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики.** | **18** |  |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Команда «Прямо!». Повороты в движении направо, налево. | 1 | Правила ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 2 | Команда «Прямо!». Повороты в движении направо, налево. | 1 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 3 | Комбинация упражнений на низкой перекладине | 1 | Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная |
| 4 | Упражнения в висах и упорах. | 1 | ОРУ на месте. Выполнение подъема переворота. Подтягивание в висе. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная |
| 5 | Упражнения в висах и упорах. | 1 | Беговые упражнения. Разминка у гимнастической стенки. Вис прогнувшись, поднимание ног. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная |
| 6 | Кувырок назад, стойка ноги врозь. Мост и поворот в упор на одном колене. | 1 | Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 7 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок. | 1 | Построение. Организационные команды. Беговые упражнения, ОРУ. Перекаты. Кувырок. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 8 | Лазанье по канату. Подтягивание | 1 | ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Тестирования подтягивания. Развитие силовых способностей. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
| 9 | Лазанье по канату и шесту. | 1 | Построение. Беговые упражнения. ОРУ. Лазание по канату и шесту. Развитие силовых способностей. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
| 10 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | Построение. ОРУ. Тестирование поднимание туловища из положения лежа на спине. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
| 11 | Упражнения для основных акробатических упражнений | 1 | Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 12 | Упражнения на развитие координационных способностей. | 1 | Построение. Организационные команды. Беговые упражнения, ОРУ. Упражнения на гимнастическом бревне. Опорные прыжки. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная |
| 13 | Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости. | 1 | Построение. ОРУ. Круговая тренировка прохождение по станциям. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная |
| 14 | Упражнения на развитие скоростно – словых способностей. | 1 | Беговые упражнения, ОРУ. Упражнения с набивными мячами и гантелями. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная |
| 15 | Упражнения на развитие гибкости. | 1 | Построение. Организационные команды. Разминка на матах. Прыжки на скакалке. Наклон вперед из положения стоя. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная |
| 16 | Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий. Обеспечение ТБ | 1 | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правило страховки и само страховки во время выполнения упражнения, значение самостоятельных занятий. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 17 | Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. | 1 | Выполнение акробатической комбинации: - и.п. – о.с. упор присев; кувырок вперед; перекат назад из упора присев в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 18 | Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. | 1 | Построение. Беговые упражнения. ОРУ. Стойка на руках. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
|  | **Спортивные игры** | **5** |  |  |
| 19 | Игра по упрощенным правилам волейбола | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в двойках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
| 20 | Игра по упрощенным правилам волейбола | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар через сетку. Игра по упрощенным правилам. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
| 21 | Игра по упрощенным правилам волейбола | 1 | Комбинации из разученных перемещений.  Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
| 22 | Игра по упрощенным правилам волейбола | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
| 23 | Игра по упрощенным правилам волейбола | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
|  | **3 четверть** | **31** |  |  |
|  | **Лыжная подготовка.** | **22** |  |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). | 1 | Построение. Организационные команды. Инструктаж по технике безопасности. Подбор лыж, ботинок. Форма для занятий на лыжах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 2 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). | 1 | Построение на лыжах. Разминка на лыжах. Движение на лыжах в колонне. Тестирование одновременный одношажный ход (стартовый вариант). | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
| 3 | Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. | 1 | Построение на лыжах. Разминка на лыжах. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 4 | Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. | 1 | Построение. Организационные команды. Тестирование Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
| 5 | Одновременный одношажный ход и повороты в движении. | 1 | Разминка на лыжах. Отрабатывание одновременный одношажный ход и повороты в движении. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
| 6 | Торможение и поворот «плугом». | 1 | Построение. Выход из помещения на улицу. Эстафеты на разминке. Прохождение дистанции. Обучение торможению плугом и упором. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 7 | Торможение и поворот «плугом». | 1 | Разминочное катание. ОРУ на лыжах. Прохождение дистанции с торможением плугом и упором. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
| 8 | Коньковый ход. | 1 | Разминочное катание. ОРУ на лыжах. Обучение коньковому ходу. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 9 | Коньковый ход. | 1 | Разминочное катание. ОРУ на лыжах. Прохождение дистанции коньковым ходом | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
| 10 | Игра «Гонки с выбыванием» | 1 | Организованный выход из помещения на улицу. Разминочное катание. ОРУ на лыжах. Игра «Гонки с выбыванием». | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 11 | Прохождение дистанции до 4,5 км | 1 | Построение. Организационные команды. ОРУ на лыжах. Прохождение дистанции до 4,5 км. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
| 12 | Игра «Как по часам» | 1 | Организованный выход из помещения на улицу. Разминочное катание. ОРУ на лыжах. Игра «Как по часам». | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 13 | Виды лыжного спорта. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | 1 | Построение. Организационные команды. ОРУ на лыжах. Беседа о виды лыжного спорта. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
| 14 | Игра «Биатлон» | 1 | Организованный выход из помещения на улицу. Разминочное катание. ОРУ на лыжах. Игра «Биатлон». | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 15 | Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 | Построение. Организационные команды. ОРУ на лыжах. Беседа на тему «Зимние олимпийские виды спорта». Прохождение дистанции до 4,5 км. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
| 16 | Правила самостоятельного выполнения заданий и упражнений. | 1 | Построение. Организационные команды. Правила самостоятельного выполнения заданий и упражнений | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 17 | Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 | Выход из помещения на улицу. Разминочный бег. Эстафеты. Прохождение дистанции до 4,5 км. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
| 18 | Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 | Разминочный бег. ОРУ на лыжах. Прохождение дистанции до 4,5 км без учета времени. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
| 19 | Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. | 1 | Беседа требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 20 | ТБ при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях. | 1 | Правила ТБ при занятиях лыжной подготовке. Беседа об оказании помощи при обморожениях. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 21 | Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 | Организованный выход из помещения на улицу. Разминочное катание. ОРУ на лыжах. Прохождение дистанции 4,5 км. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
| 22 | Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 | Организованный выход из помещения на улицу. Разминочное катание. ОРУ на лыжах. Прохождение дистанции 4,5 км. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
|  | **Элементы единоборств** | **9** |  |  |
| 23 | Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение в стойке. | 1 | Построение. ОРУ на месте. Специальные упражнения. Стойка и передвижение в стойке. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная, работа в парах. |
| 24 | Захват рук и туловища. Освобождение от захватов. | 1 | Построение. ОРУ в парах. Отработка захвата рук и туловища. Освобождение от захвата. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная, работа в парах. |
| 25 | Приёмы борьбы за выгодное положение | 1 | Построение. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Отработка приёмы борьбы за выгодное положение. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная, работа в парах. |
| 26 | Упражнения по овладению приёмами страховки. | 1 | Соревнование с элементами  единоборств. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьбы за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная, работа в парах. |
| 27 | Игры типа: «Бой петухов»;» Перетягивание в парах» | 1 | Развитие координационных  способностей. Пройденный материал по приёмам единоборств. Подвижные игры «Выталкивание из круга» «Бой петухов» «Перетягивание в парах. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная, работа в парах. |
| 28 | Силовые упражнения и единоборства в парах. | 1 | Овладение техникой приёмов.  Стойки и передвижение в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приёмами  Страховки/ | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная, работа в парах. |
| 29 | Виды единоборств. Гигиена борца. Влияние занятий едоноборствами на организм человека. Оказание первой помощи при травмах. | 1 | Беседа о видах единоборств. Гигиена борца. Влияние занятий едоноборствами на организм человека. Оказание первой помощи при травмах. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 30 | Упражнения в парах , овладение приёмами страховки через подвижные игры. | 1 | Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная, работа в парах. |
| 31 | Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. | 1 | Непосредственное выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
|  | **4 четверть** | **27** |  |  |
|  | **Спортивные игры** | **7** |  |  |
| 1 | ТБ при игре в баскетбол. Комбинация из освоенных ранее элементов: поворот остановка, ускорение, перемещение в стойке. | 1 | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Правила игры в баскетбол. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 2 | Освоение тактики игры. Позиционное нападении и личная защита. | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Учебная игра. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 3 | Личная защита в игровых взаиомдействиях 2\*2; 3\*3; 4\*4; 5\*5 | 1 | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Учебная игра. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 4 | Личная защита в игровых взаиомдействиях 3\*2 | 1 | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Нападение быстрым прорывом 3 : 2. Учебная ира. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 5 | Взаимодейтвие игроков в нападении и защите через «заслон» | 1 | ОРУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 6 | Игра по упрощённым правилам баскетбола | 1 | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
| 7 | Игра по упрощённым правилам баскетбола | 1 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1, 3x2. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
|  | **Легкая атлетика** | **11** |  |  |
| 8 | Инструктаж по ТБ. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. | 1 | Построение .Комплекс с набивными мячами (до 2 кг). ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 9 | Кросс до 15 мин. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
| 10 | Бег с препятствиями и на местности. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий на местности шагом и прыжками в шаге. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 11 | Минутный бег. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
| 12 | Эстафеты, круговая тренировка. | 1 | Построение. ОРУ в движении. Круговая тренировка по станциям. Развитие скоростно-силовых качеств. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 13 | Метания в цель и на дальность разных снарядов. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 14 | Эстафеты, старты из различных и. п. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 15 | Спринтерский бег. | 1 | Низкий старт 30-40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 16 | Челночный бег. | 1 | Построение. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 17 | Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых,скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 18 | Эстафетный бег. | 1 | Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
|  | **Кроссовая подготовка** | **9** |  |  |
| 19 | Инструктаж по ТБ. Бег на местности. | 1 | Построение. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег на местности. Развитие скоростных качеств. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 20 | Бег до 15минут. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 15минут. Спортивные игры. Развитие выносливости | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
| 21 | Бег в равномерном темпе 20 минут. | 1 | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. Развитие выносливости. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
| 22 | Бег с изменением направления. | 1 | Построение. Беговые упражнения. ОРУ. Бег по учебному кругу с изменением направления. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 23 | Эстафеты | 1 | Финиширование. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 24 | Бег на выносливость 2000 метров. | 1 | Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
| 25 | Бег с преодолением препятствий. | 1 | Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| 26 | Кроссовый бег по учебной дистанции. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Частично-поисковый; фронтальная, индивидуальная. |
| 27 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | 1 | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная |
| **Итого:** |  | **105** |  |  |

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

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

– Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

– Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;

– Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

– 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 зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5- 9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 4 – е изд. – М. : Просвещение, 2014. – 104 с.
2. Лях В.И. Физическая культура : учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2005. – 207 с.