

Рабочая программа
физическая культура
учебный курс для учащихся 8 класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание учебного курса

Главная идея курса

Целью образовательной области «физической культуры» в средней школе является формирование физической культуры личности учащихся посредством освоения основ физкультурной деятельности с профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью, что обеспечивается через целевую подготовку школьников к предстоящей жизнедеятельности. А также через освоение методик самостоятельных занятий физическими упражнениями, отражающими индивидуальные потребности и интересы школьников в здоровом образе жизни.

Идея курса ориентирована на укрепление здоровья учащихся, гармоничное развитие личности, развитие массовой физической культуры среди школьников, обучение самостоятельным занятиям, углубление гигиенических знаний, обучение двигательных качеств методом объяснения и осмысления (ловкость, силы, скоростно-силовые, гибкость, быстрота, выносливость).

Предлагаемый курс не противоречит общим задачам курса и направлен на решение следующих задач.

Цели и задачи курса

Целью образовательной области физической культуры в среднем школьном возрасте и настоящего курса является обучение и закрепление двигательных умений, качеств и действий приобщать детей к систематическим занятиям физической культуры и спорта, формирование осанки, улучшение телосложения, укрепления здоровья учащихся.

В ходе достижения цели решаются следующие задачи:

- а) обучение и закрепления двигательных качеств и действий
- б) обучение самостоятельным занятием
- в) обучение оздоровительной направленности (выбор средств и нагрузок, способствующих укреплению здоровья, физическому развитию).

Особенности методики преподавания курса

Особенности изучаемого курса, состоят в том, что:

В задачи руководства работой учеников на уроке входит: обеспечить максимальную занятость каждого на протяжении всего времени занятий, дать всем

четкие задания, контролируя работу и оказывать помощь, следить за порядком и дисциплиной. Используются следующие методы организации занятий:

а) посменный метод;

б) поточный метод. Упражнения выполняют последовательно, друг за другом, все ученики. Задание одинаковое, но некоторым ученикам можно его усложнить или облегчить в зависимости от состояния здоровья учащихся.

в) индивидуальный метод предполагает отдельные задания каждому ученику. Такие задания дают учащимся, например отстающим в овладении каким-либо видом упражнений, или наоборот, занимающимся в спортивной школе. Индивидуальные задания дают и на дом, например, разучивание каких-либо упражнений для развития координации движений – со скакалкой, с обручем и т.д. Этот метод применяется в классах коррекционного обучения, так как там нужен особый подход в обучении.

Контроль достижения учениками уровня государственного стандарта осуществляется в следующих формах:

1. Зачет
2. Выполнение нормативов. Контрольные упражнения
3. Соревнования.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованием государственного образовательного стандарта по физической культуре на основании нижеизложенных документов и обеспечивает реализацию обязательного минимума содержания образования.

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. *Социокультурные основы.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели, месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1-9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля.

Критерии и оценки знаний учащихся

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки) по основам знаний

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок. Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный. Метод экономичен в проведении. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности.

Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

Характеристика цифровой оценки (отметки)
по технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнения, двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в точно, надлежащем темпе, легко и четко. Допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений; допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, приведших к неуверенному или напряженному выполнению двигательного действия. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или отказ от выполнения упражнения.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный метод.

В результате освоения содержания учебного курса «Физическая культура» учащиеся 8 класса должны: продемонстрировать уровень физической подготовленности

| Контрольное упражнение | мальчики | | | девочки | | |
|---|------------|---------|------------|------------|---------|------------|
| | уровень | | | | | |
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Бег 30 м, с | 5.0 и выше | 5.2-5.3 | 5.7 и ниже | 5.2 и выше | 5.5-5.7 | 5.9 и ниже |
| Челночный бег 3x10 м. с | 8.0 и выше | 8.2-8.4 | 8.8.и ниже | 8.7.и выше | 8.8-9.3 | 9.8 и ниже |
| Прыжок в длину с места, см | 195 и выше | 190-188 | 180 и ниже | 175 и выше | 170-165 | 145 и ниже |
| Наклон вперед из положения сидя, см | 11 и выше | 10-9 | 4 и ниже | 15 и выше | 13-12 | 6 и ниже |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз | | | | 15 и выше | 14-13 | 5 и ниже |

| | | | | | | |
|--|-------------|------|----------|------|------|------|
| Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз | 8и выше | 6 | 3 и ниже | | | |
| Бег 1000 м, мин/с | 4.15 и выше | 4.40 | 5.20 | 4.45 | 5.20 | 5.40 |

Содержание курса.

Спортивные игр -18 часов

Продолжается углубленное изучение спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Продолжается закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Так как учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча) увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. К изучению командно тактических действий учащиеся приступают, когда хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите.

Гимнастика с элементами акробатики-16часов

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Демонстрация упражнений, выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов, составление простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Лыжная подготовка – 16 часов

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций. Проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять мало интенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель

должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

Футбол 35 часов.

Требования к уровню подготовки учащихся по курсу « Физическая культура».

Должны знать.

-роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;

-положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности.

-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Уметь:

-выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учётом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;

-выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации, комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;

-использовать приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельности;

-выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования техники движений и технических приёмов в различных видах спорта;

-применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;

-уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;

-использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Формы и средства контроля

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. Учащиеся

должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, что соответствует обязательному минимуму содержания образования. Критерия оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровень реализуемых общеобразовательных программ.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладения темы, раздела, за четверть (за полугодие), за учебный год.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. *Знания.* При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

2. *Техника владения двигательными умениями и навыками.* Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

3. *Уровень физической подготовленности учащихся.* При оценке физической подготовленности учащихся приоритетным показателем является темп прироста результатов. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт право для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. Также обучающиеся должны демонстрировать

Общая оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Скоростные качества (бег 30 м., 60 м.).

Координационные качества челночный бег 3*10 м.; последовательность выполнение пяти кувырков (с); бросок малого мяча в стандартную мишень.

Скоростно–силовые качества прыжок в длину с места (см.).

Выносливость 6- минутный бег (м); передвижение на лыжах 2 км.(мин.)

Гибкость наклон вперёд из положения стоя (см.).

Силовые качества (подтягивание на перекладине из виса, количества раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лёжа, количество раз (девочки)).

Демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения | Физические показатели | |
|------------------------|--|-----------------------|---------|
| | | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 5.4 | 5.7 |
| | Бег 60 м, с | 9.3 | 10.3 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 178 | 164 |
| | Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, количество раз | | 11 |
| | Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз | 7 | |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км, мин | 9.00 | 10.40 |

Тематическое планирование

| № урока | Название темы | Количество часов рабочей программы |
|---------|--|------------------------------------|
| | Лёгкая атлетика. | 10 |
| 1 | Низкий старт до 20-40м, бег по дистанции 50-60м. Техника низкого старта» обычный вариант», специальные беговые упражнения, Терминология спринтерского бега Инструктаж по ТБ. | 1 |
| 2 | Бег с ускорением 60 м., и скоростной бег 70 м. Техника низкого старта. Эстафеты, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Измерение результатов. | 1 |
| 3 | Низкий старт 30м ,бег с ускорением 40–50м, Эстафеты ,развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 4 | Бег по дистанции 100м. подготовительные беговые упражнения, развитие скоростно - силовых способностей. | 1 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, отталкивание, полет и приземление. Метание мяча на дальность с места. | 1 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, отталкивание, полет и приземление. Метание мяча на дальность с места. | 1 |
| 7 | Прыжок в длину на результат, с разбега. Метание мяча, специальные беговые упражнения. Упражнения для развитие скоростно - силовых способностей | 1 |
| 8 | Бег 100м на результат, Упражнения для развития выносливости. | 1 |
| 9 | Бег 1000м на результат, Упражнения для развития выносливости. | 1 |
| 10 | Равномерный бег до 10 мин. Упражнения для развития выносливости, и координационных способностей. Терминология кроссового бега. Спортивные игры. | 1 |
| | Гимнастика. | 16 |
| 11 | Техника безопасности на уроках. Команда «Прямо!». Подтягивание в висе. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотов махом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 12 | Подъём переворот. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 13 | Повороты в движении направо. Подтягивание в висе. ОРУ с набивными мячами. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотов махом (девочки). Развитие силовых способностей. | 1 |
| 14 | Повороты в движении направо. Подтягивание в висе. ОРУ с набивными мячами. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотов махом (девочки). Развитие силовых способностей. | 1 |
| 15-16 | Повороты в движении направо. Подтягивание в висе. ОРУ с набивными мячами. Подъем на месте без предметов. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотов махом (девочки). Развитие силовых способностей. | 2 |
| 17-18 | Повороты в движении налево. Подтягивание в висе. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотов махом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 2 |
| 19-20 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Упражнение на гимнастической скамейке. Лазание по канату в два приема. Упражнения для развития гибкости. | 2 |
| 21 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении Акробатика. Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 22 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении Акробатика. Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |

| | | |
|-------|---|----|
| 23 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Упражнение на гимнастической скамейке. Упражнения для развития координационных способностей. | 1 |
| 24 | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу-шпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 25 | ОРУ с предметами. Прыжок боком с поворотом на 90*. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Развития координационных способностей. | 1 |
| 26 | ОРУ со скакалкой. Упражнение на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения. | 1 |
| | Волейбол | 5 |
| 27 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Передача мячей в колоннах и шеренгах. | 1 |
| 28 | Перемещение игрока. Игра в нападение через 3-ю зону. Эстафеты с мячом на развитие координационных способностей. | 1 |
| 29 | Перемещение игрока. Нижняя подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Передача мячей в колоннах и шеренгах. | 1 |
| 30 | Перемещение игрока. Прием мяча снизу в группах. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 31 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах и над собой. Прием мяча снизу, двумя руками в парах. Эстафеты. | 1 |
| | Баскетбол | 5 |
| 32 | Правила ТБ при игре в баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Правила баскетбола. Учебная игра. | 1 |
| 33 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3. | 1 |
| 34 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 35 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока, приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3 Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 36 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача различными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Развитие координационных качеств. | 1 |
| | Лыжная подготовка | 16 |
| 37-38 | Правила техники безопасности. Одновременный одношажный ход. Скоростной вариант (стартовый). Развитие силовых способностей. | 2 |
| 39 | Основные правила проведения соревнований. Коньковый ход: подводящее упражнения толчок ребром лыж. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 40 | Коньковый ход: перенос массы с ноги на ногу. | 1 |
| 41-42 | Коньковый ход: согласованность работы рук и ног. Двустороннее отталкивание лыжами назад. Развитие скоростных способностей. | 2 |
| 43-44 | Коньковый ход: попеременное отталкивание внутренними рёбрами лыж. Скольжение на лыжах без палок. Значение лыжного спорта. | 2 |
| 45-46 | Коньковый ход: одновременное отталкивание палками. Развитие силовых способностей. История лыжного спорта. | 2 |
| 47-48 | Коньковый ход с попеременным отталкиванием палками. Экипировка лыжника. | 2 |

| | | |
|-------|--|----|
| | Развитие скоростных способностей. | |
| 49-50 | Бег до 3 км. Торможение « плугом ». Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 2 |
| 51-52 | Применение лыжных мазей, виды лыжного спорта. Прохождение дистанции. До 5 км (девочки), до 6 км (юноши). | |
| | Волейбол | 4 |
| 53-54 | Комбинация из разученных перемещений игрока. Отбивание мяча кулаком у сетки. Развитие координационных способностей. | 2 |
| 55-56 | Комбинация из разученных перемещений игрока. Развитие координационных способностей. | 2 |
| | Баскетбол. | 4 |
| 57-58 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра. Развитие координационных качеств. | 2 |
| 59-60 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача различными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных движений. | 2 |
| | Лёгкая атлетика. | 10 |
| 61 | Техника безопасности. Техника низкого старта. Бег с ускорением до 80 м. и скоростной бег 70 м. Подготовительные упражнения. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 62 | Техника низкого старта. Бег на дистанцию 100 м. Подготовительные упражнения. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 63 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подготовительные упражнения. Обучения разбега. | 1 |
| 64 | Прыжок в высоту с семи- девяти шагов разбега способом « перешагивание». Разбег. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 65 | Метание малого мяча в горизонтальные цели до 12-16 м. Подвижные игры «Быстро и точно», « Гонка мячей». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 66 | Метание малого мяча в вертикальные цели до 12-16 м. Подготовительные упражнения. Подвижные игры: «Меткий мяч», «Сбей мяч». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 67 | Ошибки при метании мяча в цель и способы их устранения. Подвижные игры: « Без промаха», «Выбивала». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 68 | Метания на дальность с места. Упражнения для овладения метанием с места на дальность. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 69 | Овладения техникой длительного бега до 1500- 2000 м. Старт. Бег по дистанции. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. | 1 |
| 70 | Овладения техникой длительного бега до 1500-2000 м. Финиширование. Бег по повороту. Развитие выносливости. | 1 |
| | Футбол | 35 |
| 71 | Т/Б на спортивных играх. Организационный момент. | 1 |
| 72 | Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы. | 1 |
| 73 | Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 |
| 74 | Ведение мяча | 1 |

| | | |
|---------|---|-----|
| 75 | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема | 1 |
| 76 | Удар носком | 1 |
| 77 | Удар серединой лба на месте | 1 |
| 78 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии | 1 |
| 79 | Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника | 1 |
| 80 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 1 |
| 81 | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы | 1 |
| 82 | Удар по летящему мячу средней частью подъема | 1 |
| 83 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии | 1 |
| 84 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника | 1 |
| 85 | Обманные движения (финты) | 1 |
| 86 | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы | 1 |
| 17 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 1 |
| 88 | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема | 1 |
| 89 | Резаные удары | 1 |
| 90 | Удар по мячу серединой лба | 1 |
| 91 | Удар боковой частью лба | 1 |
| 92 | Остановка катящегося мяча подошвой | 1 |
| 93 | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы | 1 |
| 94 | Остановка мяча грудью | 1 |
| 95 | Совершенствование техники ведения мяча | 1 |
| 96 | Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо | 1 |
| 97 | Отбор мяча подкатом | 1 |
| 98 | Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом | 1 |
| 99 | Финт ударом | 1 |
| 100 | Финт остановкой | 1 |
| 101-102 | Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите | 2 |
| 103 | Тактические действия в нападении | 1 |
| 104 | Двухсторонняя игра (Соревнование) | 1 |
| 105 | Двухсторонняя игра | 1 |
| | Итого: | 105 |

Список литературы:

Для обучающихся

1.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А.Зданевич; под общ. ред В.И. Ляха – М.: «Просвещение», 2012. – 127 с.

Для учителя

1. Патрикеев А.Ю. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. Методическое пособие / А.Ю.Патрикеев, М.: «Издательство НЦ ЭНАС», 2012. – 139 с.
2. Пинхолстер Г.П. «Энциклопедия баскетбольных упражнений» / Г.П. Пинхолстер - М.: Педагогика, 2015. – 233 с.
3. Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры / Г.И. Погодаев. – М.: ПРОГРЕСС, 2015,. – 199 с.
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Методическое пособие, - М: Человек, 2013 г. – 176 с.