

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кудиновская основная общеобразовательная школа

Принята
Педагогическим советом школы
Протокол от 29.08. 2019 г. № 1
Председатель Педагогического совета
О.В. Волгина



Утверждаю
Директор
МБОУ Кудиновской ООШ
Приказ от 29.08. 2019г № 174
О.В. Волгина



Рабочая программа по физической культуре

на 2019– 2020 учебный год

Уровень: основное общее образование, 8 класс

Количество часов: 66 ч.

Учитель: Волгин О.И., I квалификационная категория

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,
- Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ Кудиновской ООШ;
- Примерной программы основного общего образования Министерства образования Российской Федерации,
- Государственной программы д.п.н. В.И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов», утверждённой МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования;
- Положения МБОУ Кудиновской ООШ о рабочих программах учебных предметов, курсов внеурочной деятельности.

Данная программа реализуется с помощью учебника «Физическая культура. 8-9 класс», Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Просвещение, 2018 г., включённого в федеральный перечень учебников (Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», Приказу Министерства просвещения РФ от 8 мая 2019 г. N 233 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»).

В программе В.И. Ляха программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, футболу, лёгкой атлетике.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям

внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала «Плавание», «Лыжная подготовка», часы, отведенные на эти разделы, отданы на усиление разделов «Легкая атлетика» и «Спортивные игры».

В МБОУ Кудиновской ООШ по учебному плану на прохождение предмета «Физическая культура» в 8 классе отводится 2 часа. В 2019-2020 учебном году количество часов составляет 66. (Праздничные и выходные дни: 24.02, 09.03, 4.05, 11.05). Программный материал будет выполнен за счёт уплотнения материала.

Срок реализации рабочей программы - 2019-2020 учебный год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплением необходимых знаний, а также умением использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов, потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

1 Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю спорта России, самых выдающихся и прославленных спортсменов страны; осознание своей этнической и национальной принадлежности, формирование ценностей много национального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций.

2 Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

3 Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам.

4 Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.

5 Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

6 Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать. Анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

7 Овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

8 Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

9 Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе и информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

10 Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

11 Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

12 Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и

сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.

13 Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

14 Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) разнообразными способами в различных изменяющихся внешних условиях.

Метапредметные результаты

Характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

1 Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.

2 Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

3 Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

4 Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

5 Использование знаково-символических средств представления информации.

6 Активное использование речевых средств и средств для решения коммуникативных и познавательных задач.

7 Готовность слушать собеседника, признавать возможность существования различных точек зрения и права иметь свою, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценки событий.

8 Определение общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

9 Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

10 Овладение сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений в соответствии с содержанием учебного предмета физическая культура.

11 Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

12 Умение работать в материальной и информационной среде в соответствии с содержанием учебного предмета.

13 Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

Предметные результаты – освоение учебного предмета, специфические умения, формирование научного мышления, научной терминологии.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры:

- в области познавательной культуры (историческое развитие спорта, направления развития спорта и физической культуры, ЗОЖ);
- в области нравственной культуры (проявление инициативы и творчества, помощь занимающимся, дисциплинированность, уважение к сопернику.);
- в области трудовой культуры (преодоление трудностей, самостоятельные занятия, обеспечение техники безопасности.);
- в области эстетической культуры (правильная осанка, культура движений, наблюдение за изменением физического развития.);
- в области коммуникативной культуры (доступно излагать знания, формулировать цели и задачи, уметь судить соревнования.);
- в области физической культуры (отбирать физические упражнения по функциональности, регулировать величину физической нагрузки, проводить самостоятельные занятия).

Формирование универсальных учебных действий:

Самостоятельная деятельность по физической культуре обучающихся научатся:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

обучающиеся получают возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- Способы двигательной (физкультурной) деятельности

обучающиеся научатся:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

обучающиеся получают возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

обучающиеся научатся:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, --выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

обучающиеся получают возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 8 КЛАССА

Знания о физической культуре (в процессе урока)

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев, кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, стойка на голове и руках, кувырок вперед со стойки, длинный кувырок вперед, встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Из виса на коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём весом вне.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение 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)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Футбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча
- игра по правилам в футбол.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава;
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Тематическое планирование

| № п.п. | Тема раздела | Кол-во часов |
|--------|------------------------------|--------------|
| 1. | Легкая атлетика | 9+16 |
| 2. | Спортивная гимнастика | 14 |
| 3. | Спортивные игры | 9+18 |
| | Итого | 66 |

Календарно-тематическое планирование

| № У Р О К а | Дата | | Тема раздела | К о л - в о ч а с о в |
|----------------------------|------------------|------------------|--|---|
| | П л а н | Ф а к т | Тема урока | |
| | | | 1 четверть | 1 8 9 |
| | | | Легкая атлетика | |
| 1. | 02.09. | | ТБ на уроках л/атлетики. | 1 |
| | | | Спринтерский бег. Низкий старт. Техника бега. | |
| 2. | 04.09. | | Спринтерский бег. Бег 60м. | 1 |
| 3. | 09.09. | | Спринтерский бег. Результат техники бега на 30 м. | 1 |
| 4. | 11.09. | | Прыжок в длину с разбега. Техника прыжка «согнув ноги» | 1 |
| 5. | 16.09. | | Спринтерский бег. Результат техники бега на 60 м. | 1 |
| 6. | 18.09. | | Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега на результат. | 1 |
| 7. | 23.09. | | Метание мяча на дальность. Техника метания. | 1 |

| | | |
|------|---|----------|
| 8.2 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 5.0 | Метание мяча на дальность с разбега | |
| 9. | на результат | |
| 9.3 | Бег на длинные дистанции. | 1 |
| 0. | | |
| 0. | | |
| 9. | | |
| 10.0 | Спортивные игры | 9 |
| 2. | Футбол. Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу | 1 |
| 1. | | |
| 0. | | |
| 11.0 | Футбол. Техника удара по катящемуся мячу на результат. | 1 |
| 7. | | |
| 1. | | |
| 0. | | |
| 12.0 | Футбол. Техника ведения мяча с изменением направления | 1 |
| 9. | | |
| 1. | | |
| 0. | | |
| 13.1 | Футбол. Техника ведения мяча с изменением скорости и направления на результат. | 1 |
| 4. | | |
| 1. | | |
| 0. | | |
| 14.1 | Волейбол. Техника выполнения передачи мяча снизу. Передача мяча сверху над собой. | 1 |
| 6. | | |
| 1. | | |
| 0. | | |
| 15.2 | Волейбол. Учёт техники выполнения передачи мяча снизу. | 1 |
| 1. | | |
| 1. | | |
| 0. | | |
| 16.2 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой | 1 |
| 3. | | |
| 1. | | |
| 0. | | |
| 17.2 | Волейбол. | 1 |

| | | |
|-----|---------------------------|----------|
| 8. | Передача мяча | |
| 1 | сверху двумя | |
| 0. | руками над собой | |
| 183 | на результат. | |
| 0. | Волейбол. | 1 |
| 1 | Двусторонняя игра | |
| 0. | | |
| | 2 Ч Е Т В Е Р Т Ь. | 1 |
| | | 4 |
| 191 | Акробатика. | 1 |
| 1. | Техника | |
| 1 | выполнения | |
| 1. | кувырка вперёд и | |
| | назад слитно. | |
| | Техника | |
| | выполнения | |
| | акробатической | |
| | комбинации | |
| 201 | Акробатика. | 1 |
| 3. | Акробатическая | |
| 1 | комбинация на | |
| 1. | результат. | |
| 211 | Опорный прыжок. | 1 |
| 8. | Техника | |
| 1 | выполнения | |
| 1. | прыжка через | |
| | «козла» и «коня» | |
| 222 | Акробатика. | 1 |
| 0. | Техника | |
| 1 | выполнения | |
| 1. | кувырка назад | |
| | через стойку на | |
| | кистях и кувырка | |
| | назад в | |
| | полушпагат. | |
| | Техника | |
| | выполнения | |
| | длинного кувырка | |
| | и стойка на | |
| | лопатках перекатом | |
| | назад. | |
| 232 | Техника | 1 |
| 5. | выполнения | |
| 1 | длинного кувырка | |

| | | |
|-----|---|---|
| 1. | и стойка на лопатках перекатом назад на результат. Кувырок назад через стойку на кистях и кувырок назад в полушпагат на результат | |
| 242 | Акробатика. | 1 |
| 7. | Разучивание | |
| 1 | элементов | |
| 1. | акробатической комбинации. | |
| 250 | Акробатика. | 1 |
| 2. | Акробатическая комбинации на | |
| 1 | результат. | |
| 2. | Опорный прыжок | |
| 260 | через козла согнув | 1 |
| 4. | ноги | |
| 1 | | |
| 2. | | |
| 270 | Опорный прыжок | 1 |
| 9. | через козла и коня | |
| 1 | на результат. | |
| 2. | | |
| 281 | Техника лазания по канату | 1 |
| 1. | | |
| 1 | | |
| 2. | | |
| 291 | Акробатика. | 1 |
| 6. | Лазание по канату | |
| 1 | в два приема на | |
| 2. | результат. | |
| 301 | Висы и упоры. | 1 |
| 8. | Техника | |
| 1 | выполнения | |
| 2. | переворота вперед и смешанных висов. | |
| 312 | Висы и упоры. | 1 |
| 3. | Подъем | |
| 1 | переворотом махом | |
| 2. | одной толчком | |
| | другой на | |
| | результат. | |

| | | |
|------|--------------------|----------|
| 322 | Полоса | 1 |
| 5. | препятствий с | |
| 1 | элементами | |
| 2. | акробатических | |
| | упражнений | |
| 33. | 3 ЧЕТВЕРТЬ | 1 |
| 1 | Спортивные игры | 8 |
| 3. | Волейбол. Техника | 1 |
| 0 | передачи мяча | |
| 1. | сверху и снизу | |
| 34.1 | Волейбол. | 1 |
| 5. | Передача мяча | |
| 0 | сверху двумя | |
| 1. | руками в парах на | |
| | результат. | |
| 352 | Волейбол. | 1 |
| 0. | Перемещения по | |
| 0 | площадке. | |
| 1. | | |
| 362 | Волейбол. | 1 |
| 2. | Передача мяча | |
| 0 | снизу перед собой | |
| 1. | на результат. | |
| 372 | Волейбол. Техника | 1 |
| 7. | отбивания мяча | |
| 0 | кулаком и приема | |
| 1. | мяча в зону 3. | |
| 382 | Волейбол. | 1 |
| 9. | Передача мяча | |
| 0 | снизу в парах на | |
| 1. | результат. | |
| 390 | Волейбол. | 1 |
| 3. | Совершенствовани | |
| 0 | е верхней и нижней | |
| 2. | передачи мяча | |
| 400 | Волейбол. Техника | 1 |
| 5. | выполнения | |
| 0 | верхней прямой | |
| 2. | подачи мяча на | |
| | результат. | |
| 41.1 | Волейбол. Прямой | |
| 0. | нападающий удар | |
| 0 | из зоны 2 или 4 и | |
| 2. | прием мяча от | |
| | нападающего | |

| | | |
|------|----------------------|---|
| 42.1 | удара. | |
| 2. | Волейбол. Прямой | |
| 0 | нападающий удар | |
| 2. | на результат. | |
| 43.1 | Двусторонняя игра | 1 |
| 7. | в волейбол | |
| 0 | | |
| 2. | | |
| 44.1 | Баскетбол. Ловля и | 1 |
| 9. | передача мяча | |
| 0 | двумя руками от | |
| 2. | груди и сверху | |
| 45.2 | Баскетбол. | 1 |
| 6. | Передача мяча в | |
| 0 | парах на результат. | |
| 2. | | |
| 46.0 | Баскетбол. | 1 |
| 2. | Совершенствовани | |
| 0 | е техники передачи | |
| 3. | и ловли мяча в | |
| | парах и тройках | |
| 47.0 | Баскетбол. | 1 |
| 4. | Передача мяча | |
| 0 | двумя руками от | |
| 3. | груди со стеной на | |
| | результат. | |
| 48.1 | Баскетбол. Техника | 1 |
| 1. | броска мяча двумя | |
| 0 | руками от груди по | |
| 3. | кольцу, одной | |
| | рукой от плеча по | |
| | кольцу после | |
| | ведения мяча. | |
| 49.1 | Баскетбол. Техника | 1 |
| 6. | ведения мяча левой | |
| 0 | и правой рукой | |
| 3. | «змейкой» на | |
| | результат. | |
| 50.1 | Баскетбол. Техника | 1 |
| 8. | броска мяча по | |
| 0 | кольцу в движении | |
| 3. | на результат. Игра в | |
| | баскетбол по | |
| | упрощенным | |

| | | | |
|------|--|---|---|
| | | правилам. | |
| 51. | | 4 Ч Е Т В Е Р Т Ь | 1 |
| 3 | | Легкая атлетика | 6 |
| 0. | | Спринтерский бег. | 1 |
| 0 | | Низкий старт. | |
| 3. | | Техника низкого старта с ускорением | |
| 52.0 | | Спринтерский бег. | 1 |
| 1. | | Бег 30 метров с высокого старта на результат. | |
| 0 | | | |
| 4. | | | |
| 53.0 | | Спринтерский бег. | 1 |
| 6. | | Бег 60м. Прыжок в длину с разбега. | |
| 0 | | | |
| 4. | | Техника прыжка «согнув ноги» | |
| 54.0 | | Спринтерский бег. | 1 |
| 8. | | Бег на 60 метров с низкого старта на результат. | |
| 0 | | | |
| 4. | | | |
| 55.1 | | Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега на результат. | 1 |
| 3. | | | |
| 0 | | | |
| 4. | | | |
| 56.1 | | Метание мяча на дальность. Техника метания способом «через плечо из-за головы». | 1 |
| 5. | | | |
| 0 | | | |
| 4. | | | |
| 57.2 | | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 0. | | | |
| 0 | | Метание мяча на дальность с разбега на результат | |
| 4. | | | |
| 58.2 | | Прыжки в высоту с разбега. Техника прыжка. | 1 |
| 2. | | | |
| 0 | | | |
| 4. | | | |
| 59.2 | | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат. | 1 |
| 7. | | | |
| 0 | | | |
| 4. | | | |
| 60.2 | | Бег по дорожке стадиона на 2000 | 1 |
| 9. | | | |

| | | |
|------|-------------------|---|
| 0 | метров на | |
| 4. | результат. | |
| 61.0 | Кроссовая | 1 |
| 6. | подготовка. | |
| 0 | Переменный бег до | |
| 5. | 3 км. Техника | |
| | выполнения | |
| | специально – | |
| | беговых | |
| | упражнений. | |
| 62.1 | Кроссовая | 1 |
| 3. | подготовка. | |
| 0 | Техника | |
| 5. | преодоления | |
| | препятствий на | |
| | результат. | |
| 63.1 | Совершенствовани | 1 |
| 8. | е техники | |
| 0 | выполнения | |
| 5. | челночного бега. | |
| 64.2 | Челночный бег на | 1 |
| 0. | результат | |
| 0 | | |
| 5. | | |
| 65.2 | Спортивные игры. | 1 |
| 5. | Футбол. | |
| 0 | Совершенствовани | |
| 5. | е техники игры. | |
| 66.2 | Двусторонняя игра | 1 |
| 7. | в футбол. | |
| 0 | | |
| 5. | | |

Согласована
Заместитель директора по УВР
_____ С.А. Рыбалкина
_____ 2019 г.

Список литературы для учителя

Обязательная литература

1. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт, 2007. – 140с.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся – М.: Просвещение, 2012. – 128с.

Дополнительная литература

1. Бутин И.М. Лыжный спорт - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
2. Жилкин А. И. Легкая атлетика: - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 464 с.
3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Астрель», 2003.
5. Найминова Э.Б. Спортивные игры на уроках физкультуры – М.: Ростов-н/Д: Феникс, 2001 - 256 с.
6. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.:ВЛАДОС, 2000. – 447с.

8. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 8-9 классы. Базовый уровень.
9. В.И.Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»).
10. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»
11. Журнал «Физическая культура»

Список литературы для ученика

Обязательная литература

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8 – 9 классы / Под общ. ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2012г.

Дополнительная литература

1. Бойко А.Ф. А вы любите бег? — М: Физкультура и спорт, 1986
2. Бутин И.М. Проложи свою лыжню - М.: Просвещение, 1985
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе - М.: Просвещение, 1989
4. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. - М. Физкультура и спорт, 1989
5. Мейксон Г.Б. и др. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре -М: Просвещение, 1986

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю по физической культуре.

| Электронный адрес | Название сайта |
|---|--|
| http://www.beluno.ru: | Департамент образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области |
| http://ipkps.bsu.edu.ru/: | Белгородский региональный институт ПКППС |
| http://www.fizkulturavshkole.ru/ | сайт «Физическая культура в школе» |

| | | |
|---|---------------------|--|
| 1 | Стандарты | Стандарт начального общего образования по физической культуре. |
| 2 | | Стандарт основного общего образования по физической культуре. |
| 3 | | Стандарт среднего общего образования по физической культуре. |
| 4 | Примерные программы | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы. |
| 5 | | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. |
| 6 | | Примерные программы по учебным предметам. Физическая |

| | | |
|----|-------------------|--|
| | | культура. 10-11 классы. |
| 7 | Рабочие программы | <i>В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. (Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011.)</i> |
| 8 | | <i>В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. (Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. –2-е изд. - М.: Просвещение, 2012.)</i> |
| 9 | | <i>В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. (Предметная линия учебников В.И.Ляха 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011.)</i> |
| 10 | | <i>Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2012.)</i> |
| 11 | Учебники | <i>В.И.Лях. Физическая культура. 1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. (Мой друг – физкультура : Учеб. для учащихся 1 – 4 кл. общеобразоват. учреждений. – М.: Просвещение, 1999.)</i> |
| 12 | | <i>Физическая культура. 5 – 7 классы./ Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. (Физическая культура. 5 – 7 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / [М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.]; под ред. М.Я.Виленского. - М.: Просвещение, 2012.)</i> |
| 13 | | <i>В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8 – 9 классы / По общ. ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. (Физическая культура. 8 – 9 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. – 5-е изд. - М.: Просвещение, 2009.)</i> |

| | | |
|----|----------------------|--|
| 14 | | <p><i>В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 10 – 11 классы / Под общ. ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.</i></p> <p><i>(Физическая культура. 10 – 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. – 4-е изд. - М.: Просвещение, 2009.)</i></p> |
| 15 | Методические пособия | <i>Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1-4 классы</i> |
| 16 | | <i>Г.А.Колодницкий., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).</i> |
| 17 | | <i>Г.А.Колодницкий., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (Серия «Работаем по новым стандартам»).</i> |
| 18 | | <i>Г.А.Колодницкий., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (Серия «Работаем по новым стандартам»).</i> |
| 19 | | <i>М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин. Физическая культура. 5-7 классы. Пособие для учителя.</i> |
| 20 | | <i>В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 5-7классы. Базовый уровень.</i> |
| 21 | | <i>В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 8-9 классы. Базовый уровень.</i> |
| 22 | | <i>В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие.10-11 классы. Базовый уровень.</i> |
| 23 | | <i>В.И.Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»).</i> |

| | | |
|----|--|--|
| 24 | | <i>В.И.Лях.</i> Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы (серия «Текущий контроль»). |
| 25 | | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» |
| 26 | | Журнал «Физическая культура» |