

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 10»

РАССМОТРЕНО

на методическом объединении

Протокол № 1 от
«29» августа 2016 г.
Руководитель ЦМО



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Средняя
общеобразовательная школа
№ 10»

/Л.В.Коромылова /
Приказ №113 от 29.08.2016



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической культуре

8 класс

2016-2017 учебный год

Составитель: Косцова Ксения Алексеевна,
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура" разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под руководством доктора педагогических наук В.И. Лях и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича, охватывающая все основные компоненты системы физического воспитания. Рабочая программа создана на основе основных разделов физической культуры: теория, гимнастика (с элементами акробатики), легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка с учетом материально-технической базы учебного учреждения. Общее количество учебного времени равномерно распределено между всеми видами физической подготовки.

Цели и задачи изучения предмета

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности обучающихся. Слагаемые 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.

Задачи физического воспитания обучающихся 8 класса

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:

- содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- 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.

Количество учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа.

Данная программа рассчитана на 3 урока физической культуры в неделю (102 часа в год).

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Базовая часть: основы знаний о физической культуре, легкая атлетик, спортивные игры, акробатические упражнения, лыжня подготовка.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей, 8 часов отведено на теоритические занятия по ПУПАВ.

Учебно-тематический план

	Кол-во часов	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Основы знаний		В процессе уроков			
л/а упражнения	33	15			18
акробатические упражнения	24		24		
Спортивные игры	21	9		6	6
Упр. лыжной подготовки	16			16	
Вариативная часть					
ПУПАВ	8			8	
Итого	102	24	24	30	24

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

<i>Разделы программы, темы, входящие в раздел программы</i>	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности учащихся
8 класс (102 ч) Знания о физической культуре		
<p>Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе</p>	<p>Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе. <i>Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Его цель, задачи, основное содержание.</i> <i>Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели.</i> <i>Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Соревновательные действия.</i> <i>Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спортивные достижения в избранном виде спорта.</i> <i>Виды физической подготовки (общефизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка).</i> <i>Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освоению профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Основные формы занятий прикладной физической культурой. Их содер-</i></p>	<p>Определять цель, задачи и основное содержание физкультурно-оздоровительного направления. Выделять основные формы занятий оздоровительной физической культурой, определять их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели. Определять цель, задачи и основное содержание спортивного направления. Выделять виды физической подготовки. Определять цель, задачи и основное содержание прикладного направления физической культуры. Выделять основные формы занятий прикладной физической культурой, раскрывать их содержание и направленность</p>

	<i>жание и направленность</i>	
Всестороннее и гармоничное физическое развитие	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. <i>Гармоничное физическое развитие. Представления о гармоничном развитии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Коэффициент гармоничности. Определение гармоничности собственного телосложения. Стандартные показатели гармоничного телосложения</i>	Определять гармоничное физическое развитие через представления о красоте телосложения. Раскрывать изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Определять гармоничность собственного телосложения
Спортивная подготовка	Спортивная подготовка. <i>Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена. Её цель и содержание</i>	Раскрывать понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание. Объяснять целесообразность различных видов физической подготовки
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению	Коррекция осанки и телосложения. <i>Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения её формы в соответствие с установленными стандартами. Виды нарушения осанки. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения. Генетическая обусловленность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической культурой. Телосложение как внешняя форма тела человека, зависящая от соотношения ростовесовых показателей основных его частей. Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения. Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях</i>	Характеризовать признаки правильной осанки, определять виды её нарушения. Объяснять зависимость между формой осанки и здоровьем человека. Выявлять возможные причины её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Измерять части тела и определять индивидуальные особенности телосложения. Выполнять требования безопасности, готовить место занятий, спортивный инвентарь, одежду и обувь
Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Организация и проведение самостоятельных	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Составление	Определять цель и назначение спортивной подготовки. Характеризовать целесообразность объединения

<p>занятий спортивной подготовкой. Планирование занятий физической культурой</p>	<p>плана занятий спортивной подготовкой. <i>Спортивная подготовка как длительный процесс, включающий в себя тренировочные занятия (тренировки) с целенаправленным развитием физических качеств и совершенствованием техники соревновательных действий; её цель и назначение. Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки.</i> <i>Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки.</i> <i>Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по показателям самочувствия во время самого занятия</i></p>	<p>тренировочных занятий в тренировочные циклы. Составлять планы-конспекты занятий в системе спортивной подготовки с ориентацией на преимущественное обучение технике двигательных действий и развитие физических качеств. Определять влияние тренировочных занятий на организм</p>
<p>Планирование занятий физической культурой</p>	<p>Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий. <i>Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека. Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования в зависимости от задач и форм организации занятий.</i> <i>Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов. Характеристика показателей физической подготовленности учащихся 8 класса</i></p>	<p>Раскрывать понятие «индивидуальные особенности», определять факторы и причины их появления. Характеризовать зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных занятий. Определять дозировку нагрузки в зависимости от особенностей динамики ЧСС в тренировочном цикле. Определять дозировку нагрузки расчётным способом по количеству повторений, скорости выполнения и величине дополнительного отягощения. Руководствоваться стандартными показателями физической подготовленности при планировании тренировочных занятий спортивной подготовкой</p>
<p>Физическое совершенствование</p>		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность Выбор упражнений и составление индивиду-</p>	<p>Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность (12 ч). Упражнения для профилактики утомления, связан-</p>	<p>Выполнять упражнения для релаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, дыхания и энергообмена. Подбирать дозировку с учетом индивидуального</p>

<p>альных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)</p>	<p>ного с длительной работой за компьютером. <i>Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности.</i> Комплекс упражнений при избыточной массе тела. <i>Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающих в работу основные крупные мышечные группы.</i> Гимнастика для глаз. <i>Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения</i></p>	<p>состояния и характера признаков утомления. Выполнять упражнения на коррекцию массы тела, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные формы занятий с учётом индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности. Выполнять упражнения для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики. <i>Акробатические комбинации. Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций.</i> <i>Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций (юноши, девушки).</i> Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений. <i>Длинный кувырок с разбега (юноши).</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники длинного кувырка.</i> <i>Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши).</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной.</i> <i>Техника стойки на голове и руках, силой (юноши).</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, силой.</i> <i>Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши).</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного</i></p>	<p>Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций, объяснять целесообразность выбора упражнений и последовательность их выполнения в целостной комбинации. Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений и уровня физической подготовленности. Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной и соревновательной деятельности. Описывать технику длинного кувырка, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику длинного кувырка в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику стойки на голове и руках двумя способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p>

	<p><i>освоения техники кувырка назад в упор стоя ноги врозь.</i></p> <p><i>Техника ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (девушки).</i></p> <p><i>Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.</i></p> <p><i>Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне.</i></p> <p><i>Техника ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (юноши).</i></p> <p><i>Совершенствование техники ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине.</i></p> <p><i>Техника размахивания на гимнастической перекладине (юноши).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники размахивания на гимнастической перекладине.</i></p> <p><i>Техника подъёма разгибом на гимнастической перекладине (юноши).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма разгибом на гимнастической перекладине.</i></p> <p><i>Техника соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины (юноши).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока вперёд прогнувшись с гим-</i></p>	<p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику стойки на голове и руках двумя способами в соответствии с образцами эталонной техники в условиях учебной деятельности.</p> <p>Описывать технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения гимнастических упражнений, уровня физической подготовленности.</p> <p>Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Составлять индивидуальные комбинации.</p>
--	---	---

	<p><i>настической перекладины.</i> <i>Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений на параллельных брусьях (юноши).</i> <i>Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники гимнастической комбинации на параллельных брусьях.</i> <i>Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девушки).</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях</i></p>	<p>Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику выполнения комбинации на гимнастической перекладине в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения упражнений в структуре гимнастических комбинаций на параллельных брусьях.</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях в условиях учебной деятельности. Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях</p>
<p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча</p>	<p>Лёгкая атлетика. <i>Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции; техника финиширования в беге на короткие дис-</i></p>	<p>Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной</p>

танции.
Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге.
Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств.
Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением; техника равномерного бега по дистанции; техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции.
Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беге на средние и длинные дистанции.
Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости.
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления.
Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».
Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
Совершенствование техники прыжка в длину.
Техника разбега, отталкивания, полёта,

деятельности.
Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.
Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.
Выполнять бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.
Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в беге на средние и длинные дистанции.
Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.
Выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.
Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».
Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.
Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.
Планировать индивидуальные занятия с учётом своих достижений в прыжках в длину с разбега.
Развивать прыгучесть с помощью специальных

	<p><i>приземления.</i> <i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега.</i> <i>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в длину с разбега.</i> <i>Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы).</i> <i>Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска.</i> <i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метания малого мяча на дальность.</i> <i>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность</i></p>	<p>упражнений. Совершенствовать элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий. Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность</p>
<p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение</p>	<p>Лыжные гонки. <i>Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами.</i> <i>Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.</i> <i>Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами</i></p>	<p>Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений на лыжах в процессе самостоятельных занятий. Преодолевать соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат. Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках</p>
<p>Спортивные игры. Баскетбол. <i>Игра по правилам</i></p>	<p>Баскетбол <i>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол.</i> <i>Техника поворотов с мячом на месте.</i></p>	<p>Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику поворотов с мячом на месте, анализировать правильность её выполнения, находить</p>

	<p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.</i></p> <p><i>Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног (см. учебник для 7 класса).</i></p> <p><i>Техника бега с изменением направления.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега с изменением направления.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча одной рукой.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча при встречном движении.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча при встречном движении. Техника вырывания и выбивания мяча у соперника. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника. Техника перехвата мяча во время передачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время передачи. Техника перехвата мяча во время ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.</i></p> <p><i>Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.</i></p> <p><i>Игра в баскетбол по правилам</i></p>	<p>ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать повороты с мячом на месте во время игровой деятельности.</p> <p>Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног.</p> <p>Описывать технику бега с изменением направления, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать бег с изменением направления во время игровой деятельности. Использовать изученные упражнения во время игровой деятельности.</p> <p>Описывать технико-тактические действия, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать технико-тактические действия в условиях игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей ко-манды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности.</p> <p>Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей ко-манды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
Волейбол.	Волейбол. Технические действия.	Описывать технику передачи мяча разными способами,

<p><i>Игра по правилам</i></p>	<p><i>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.</i> <i>Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд.</i> <i>Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками над собой.</i> <i>Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками назад.</i> <i>Техника передачи мяча в прыжке.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча в прыжке.</i> <i>Техника приёма мяча двумя руками снизу.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу.</i> <i>Технико-тактические действия в защите.</i> <i>Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.</i> <i>Игра в волейбол по правилам</i></p>	<p>анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности. Описывать технику приёма мяча двумя руками снизу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей ко-манды в защите в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, планировать выполнение на занятиях спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
<p>Футбол. <i>Игра по правилам</i></p>	<p>Футбол. Технические действия. <i>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол.</i> <i>Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы.</i> <i>Техника удара по мячу серединой подъёма стопы.</i></p>	<p>Применять технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику ударов по мячу изученными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать удары по мячу изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических</p>

	<p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой подъёма стопы.</i></p> <p><i>Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.</i></p> <p><i>Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов).</i></p> <p><i>Игра в футбол по правилам</i></p>	<p>качеств футболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p>		
<p>Прикладно ориентированная физическая подготовка</p>	<p><i>Совершенствование техники ранее разученных прикладно ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)</i></p>	<p>Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно-ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, само-обладание, уверенность</p>
<p>Общефизическая подготовка</p>	<p><i>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.</i></p> <p><i>Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</i></p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств</p>

Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

1.1. Знания о физической культуре (в течение уроков)

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

1.2. Физическое совершенствование (21 час)

Спортивные игры

Баскетбол (11 часов)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Освоение индивидуальной техники защиты.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:0). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Футбол (6 часов)

Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Волейбол (4 часа)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Гимнастика с элементами акробатики (24 часа)

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.

Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги вместе (козел в ширину, высота 100-110 см).

Освоение акробатических упражнений. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя.

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).

Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

Легкая атлетика (33 часа)

Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 60 м, 100 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15-20 мин. Бег на 2000 м. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м; с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же — с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх с хлопками ладонями, после приседания, метание теннисного мяча в цель с расстояния 8-10 м.

Развитие выносливости. Кросс от 10-20 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Бег с гандикапом, командами, в парах, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей (в VIII-IX классах совершенствование).

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Лыжная подготовка 16 часов.

Освоение техники лыжных ходов. Одновременный двухшажный, одношажный и бесшажный ходы. Подъем елочкой. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 2-5 км. Игры «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. Знания о физической культуре. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Вариативная часть содержания программного материала (8 часов)

Общения и взаимодействия. Развитие навыков управления эмоциями и состоянием. Развитие навыков принятия и исполнения решений. Развитие навыков работы с информацией. Развитие навыков творчества.

Требования к уровню подготовки учащихся

Обучающийся должен знать/ понимать:

- 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 упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить 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 Силовые	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек.	9,2	10,2
	Лазание по канату на расстояние 6 м, сек.	12	-
	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	10
К выносливости	Кроссовый бег 2,0 км, мин., сек.	8.50	10.20
	Передвижение на лыжах 2 км, мин., сек.	16.30	21.00
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек.	10,0	14,0
	Бросок и ловля мяча	-	-

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 режим 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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 учётом 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;

Выпускник получит 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, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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 технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;