УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЧАЙКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»



Рассмотрено:

на заседании ШМО

от 29.08.2022 г. № 1

руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Согласовано:

на заседании ЭМС

от 04.05.2022г. № 8

зам. директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_/Л.В. Краюхина

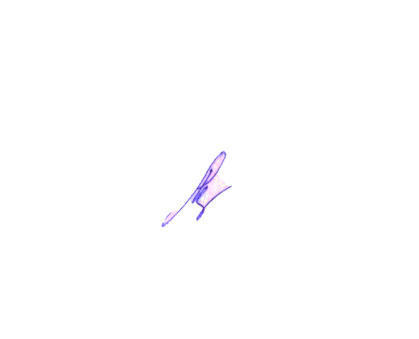
Утверждено:

приказом директора

МАОУ СОШ № 4

О.М. Зориной

от 31.08.2022г. № 335



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для обучающихся 8 классов основного общего образования

на 2022 – 2023 учебный год

Составитель:

Яковлев Владимир Алексеевич,

учитель физической культуры

Чайковский 2022

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 8 класса разработана на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
2. Примерных программ по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. Основная школа. М, Просвещение 2015;
3. Программы «Физическая культура, 8-9 кл., Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение, 2015г.
4. Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

- Виленский, М. Я. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2015.

- Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2015

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

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

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметом содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями (кроссовая подготовка);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя вовремя планирова­ния учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоз­зрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучае­мых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно- оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Базовым результатом образования в области физической культуры** в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвиваю­щей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психи­ческих и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Уни­версальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов дея­тельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело ис­пользующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения соб­ственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ПРИЕМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ**

**ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ПРИЕМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ**

**Естественные основы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двига­тельной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы.** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации само­стоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оз­доровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помо­щи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполне­ние по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

**Культурно-исторические основы.** Основы истории возникновения и развития Олим­пийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**Приемы закаливания.** Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холод­ные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

**Умения и навыки**

**Волейбол.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения сорев­нований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Под­готовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения сорев­нований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осан­ки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выпол­нения гимнастических упражнений.

**Легкая атлетика.** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка**. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Лыжная подготовка.** Терминология лыжного спорта. Правила и организация проведения соревнований по лыжному спорту. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ**

Результаты освоения программы по физической культуре выполняют двоякую функ­цию. С одной стороны, они предназначены для оценки успешности овладения обучающи­мися программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное со­держание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — ча­стное конкретное», и представлены соответственно предметными, личностными и мета предметными результатами.

**Предметные результаты**

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

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных за­нятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимаю­щимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготов­ленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных дейст­вий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к соперни­ку в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и обору­дования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-­прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических уп­ражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направ­ленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физическойкультуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, ар­гументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, вла­деть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

**Знания о физической культуре**

*Ученик научится:*

- 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 их 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 упражнениям.

*Ученик 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;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, называть 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**

*Ученик 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 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физиче­ской подготовленности.

*Ученик 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную на­правленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

*Ученик 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстриро­вать их технику и умение последовательно чередовать их в процессе прохождения трениро­вочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- 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.

*Ученик получит 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 по физической подготовке.

**Личностные результаты**

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физи­ческой подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средст­вами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодейст­вия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных заня­тий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительно­го и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять приразнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и пред­ставлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития совре­менных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полу­ченные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совмест­ных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздорови­тельной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты**

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

Метапредметные результаты, так же, как предметные и личностные, проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравствен­ных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации чело­века, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и на­рушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, тер­пимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплини­рованности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собст­венной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятель­ности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психиче­ского и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укреп­ления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного меро­приятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физи­ческой культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздорови­тельной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физи­ческого развития и физической подготовленности, использование этих показателей в орга­низации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**ОЦЕНИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ**

**Оценка успеваемости** складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала. Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья относятся к подготовительной медицинской группе.

Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных). Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, относятся к специальной медицинской группе (СМГ).

Обучающиеся 8 класса традиционно работают по пятибалльной системе оценивания.

Формы контроля:

1) Сдача нормативов физической подготовленности.

2) Контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта.

3) Опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте.

4) Портфолио (сфера спортивных достижений).

5) Защита проекта.

**Учебный предмет «Физическая культура»** тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

* ОБЖ - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
* география - туризм, выживание в природе;
* химия - процессы дыхания;
* физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
* история - история Олимпийских игр, история спорта;
* математика - расстояние, скорость;
* биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

**Годовой план-график для учащихся**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | Триместры | | | | | | | |
| I | | | II | | III | | |
| 1. Теория | В процессе занятий | | | | | | | |
| 2. Легкая атлетика | 12 |  | |  | |  | | 13 |
| 3. Спортивные игры |  | 11 |  |  | |  | 18 |  |
| 4. Гимнастика |  | | 13 | 12 |  |  | | |
| 5. Лыжная подготовка |  | | |  | 17 | 9 |  | |
| 6. ОФП | В процессе занятий | | | | | | | |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Элементы содержания |
| **ЛЕГКАЯ АТЕТИКА** | | |
| 1 | ТБ на уроках физической культуры по «Легкой атлетике». ОРУ. Специально беговые упражнения. | Первичный инструктаж по технике безопасности по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. |
| 2 | ОРУ. Специально беговые упражнения. | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Специ­альные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 - 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 - 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 - 30 м). |
| 3 | ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег 60 метров | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 - 60 метров. Бег 60 метров - на результат. |
| 4 | Бег с ускорением. Бег 500 метров. | Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 - 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 - 30 м). |
| 5 | ОРУ. Специально беговые упражнения.  Бег 1000 метров | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. |
| 6 | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. |
| 7 | Эстафетный бег. Специально-беговые упражнения. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специ­альные беговые упражнения. |
| 8 | Метание мяча. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника выполнения метание мяча с разбега. |
| 9 | Совершенствование метания мяча с разбега.  6-ти минутный бег на результат. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника выполнения метание мяча с разбега. |
| 10 | Метание мяча на дальность на результат | ОРУ в движении. Специальные беговые упраж­нения. Метание 150 г мяча на дальность. |
| 11 | Бег на средние дистанции мальчики 3000 м, девушки 2000 м. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.  Бег в равномерном темпе до 20 минут - юно­ши, до 15 минут - девушки. |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ «БАСКЕТБОЛ»** | | |
| 12 | ТБ на уроках физической культуры по «Баскетболу».  Тройной прыжок с места. | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специаль­ные беговые упражнения Перемещение в стойке бас­кетболиста Пробежки без мяча в сочетании с оста­новками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способно­стей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |
| 13 | Ведение мяча на месте и в движении. Повороты с мячом и без мяча. | Пе­ремещение в стойке баскетболиста Пробежки без мя­ча в сочетании с остановками и поворотами; поворо­ты без мяча и с мячом; передвижения парами в напа­дении и защите лицом друг к другу. Развитие коорди­национных способностей. |
| 14 | Передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления. | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением про­тивника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед. |
| 15 | Ведение мяча с изменением направления на результат. Передачи мяча. | Комплекс упражнений в движении. Специальные бе­говые упражнения. Ловля и передача мяча двумя ру­ками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением про­тивника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Основные требова­ния к одежде и обуви. Зачёт: передача и ловля мяча при встречном движении. |
| 16 | Броски мяча по кольцу. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и ско­рости. Ведение мяча без сопротивления защитника правой и левой рукой. Ведение с пассивным сопро­тивлением защитника. Учебная игра. |
| 17 | Броски мяча по кольцу с трех точек. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и ско­рости. Ведение мяча без сопротивления защитника правой и левой рукой. Ведение с пассивным сопро­тивлением защитника. Учебная игра. |
| 18 | Броски мяча по кольцу с трех точек (15 бросков) на результат | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопро­тивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопро­тивления защитника и с пассивным противодействи­ем. То же броски двумя руками. Учебная игра |
| 19 | Ведение мяча и бросок в кольцо. | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопро­тивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопро­тивления защитника и с пассивным противодействи­ем. То же броски двумя руками. Учебная игра |
| 20 | Ведение мяча и бросок в кольцо на результат. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении од­ной рукой от плеча после ведения в прыжке со сред­него расстояния из - под щита. Учебная игра |
| 21 | Передачи мяча разными способами в движении. Челночный бег 4х9 метров | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении од­ной рукой от плеча после ведения в прыжке со сред­него расстояния из - под щита. Учебная игра |
| 22 | Передача мяча в парах на месте. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из - под щита. Учеб­ная игра |
| **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ** | | |
| 23 | Передача мяча в парах на месте. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из - под щита. Учеб­ная игра |
| 24 | ТБ на уроках физической культуры по «Гимнастике». | Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимна­стике. Правила самостраховки и страховки товари­ща во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением - с ганте­лями. Влияние физических упражнений на развитие телосложения. |
| 25 | Акробатический комплекс № 1 на перекладине – мальчики, на гимнастическом бревне - девушки. | ОРУ. Разучивание комбинации из ранее освоен­ных акробатических элементов. |
| 26 | Акробатический комплекс № 1 на перекладине – мальчики, на гимнастическом бревне - девушки. | ОРУ. Разучивание комбинации из ранее освоен­ных акробатических элементов. |
| 27 | Акробатический комплекс № 1 на перекладине – мальчики, на гимнастическом бревне - девушки. | ОРУ в движении. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Упражнения на гибкость. |
| 28 | Наклон вперед на гимнастической скамейке на результат | ОРУ в движении. Упражнения на гибкость. |
| 29 | Акробатический комплекс № 2 на перекладине – мальчики, на гимнастическом бревне - девушки. | ОРУ. Разучивание комбинации из ранее освоен­ных акробатических элементов. |
| 30 | Акробатический комплекс № 2 на перекладине – мальчики, на гимнастическом бревне - девушки. | ОРУ. Разучивание комбинации из ранее освоен­ных акробатических элементов. |
| 31 | Акробатический комплекс № 2 на перекладине – мальчики, на гимнастическом бревне - девушки. | ОРУ. Разучивание комбинации из ранее освоен­ных акробатических элементов. |
| 32 | Приседание у шведской стенки на правой/левой ноге «пистолетик» | ОРУ. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. |
| 33 | Акробатический комплекс № 3 на перекладине – мальчики, на гимнастическом бревне - девушки. | Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтяги­вание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине. |
| 34 | Акробатический комплекс № 3 на перекладине – мальчики, на гимнастическом бревне - девушки. | Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтяги­вание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине. |
| 35 | Акробатический комплекс № 3 на перекладине – мальчики, на гимнастическом бревне - девушки. | ОРУ, строевые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. |
| 36 | Сгибание/разгибание туловища на результат | ОРУ, строевые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. |
| 37 | Акробатическая комбинация № 1 на гимнастических матах. | ОРУ. Разучивание комбинации из ранее освоен­ных акробатических элементов. |
| 38 | Акробатическая комбинация № 1 на гимнастических матах. | ОРУ. Разучивание комбинации из ранее освоен­ных акробатических элементов. |
| 39 | Акробатическая комбинация № 1 на гимнастических матах. | ОРУ. Разучивание комбинации из ранее освоен­ных акробатических элементов. |
| 40 | Акробатическая комбинация № 2 на гимнастических матах. | ОРУ. Разучивание комбинации из ранее освоен­ных акробатических элементов. |
| 41 | Акробатическая комбинация № 2 на гимнастических матах. | ОРУ. Разучивание комбинации из ранее освоен­ных акробатических элементов. |
| 42 | Акробатическая комбинация № 2 на гимнастических матах. | ОРУ. Разучивание комбинации из ранее освоен­ных акробатических элементов. |
| 43 | Акробатическая комбинация № 3 на гимнастических матах. | ОРУ. Разучивание комбинации из ранее освоен­ных акробатических элементов. |
| 44 | Акробатическая комбинация № 3 на гимнастических матах. | ОРУ. Разучивание комбинации из ранее освоен­ных акробатических элементов. |
| 45 | Акробатическая комбинация № 3 на гимнастических матах. | ОРУ. Разучивание комбинации из ранее освоен­ных акробатических элементов. |
| 46 | Строевые упражнения | Строевые упражнения: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. ОРУ в движении (сочетание движений рук и ног). |
| 47 | Строевые упражнения | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** | | |
| 48 | ТБ на уроках физической культуры по «Лыжной подготовке». | ТБ на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Значение заня­тий лыжным спортом для поддержания работоспо­собности. Виды лыжного спорта. Требования к одеж­де и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря. |
| 49 | Техника попере­менных и одно­временных лыж­ных ходов. | Техника п/п и одновременных лыжных ходов (П/п 2х ш.х, одновременно бесш.х.. Подъемы и спуски на склонах. Прохождение дистанции 1500 м. |
| 50 | ОРУ. Подвижные игры | ОРУ с мячом. Специаль­ные беговые упражнения. Подвижные игры. |
| 51 | Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2000м. | Техника п/п и одновременных лыжных ходов (П/п 2х ш.х, одновременно бесш.х.. Подъемы и спуски на склонах. Прохождение дистанции 2000 м. |
| 52 | Повторение тех­ники лыжных хо­дов. Зачёт: про­хождение дистан­ции 1000 м. | Прохождение дистанции 1000 м.  Повторение техники лыжных ходов. |
| 53 | ОРУ. Подвижные игры | ОРУ с мячом. Специаль­ные беговые упражнения. Подвижные игры. |
| 54 | Подъем «елоч­кой» и спуск с по­воротами. | Подъем «елочкой» и спуски с поворотами вправо и влево. По­вторение техники лыжных ходов. Прохождение ди­станции 2000 м со средней скоростью с применением 2-3 ускорений по 150-200 м. |
| 55 | Зачёт: подъем «елочкой» и спуск с поворотами. Техника тормо­жения «плугом» и «упором». | Техника торможения «плугом» и «упором». Подъем «елочкой» и спуски с поворотами вправо и влево. По­вторение техники лыжных ходов. Прохождение ди­станции 2000 м со средней скоростью с применением 2-3 ускорений по 150-200 м. |
| 56 | ОРУ. Подвижные игры | ОРУ с мячом. Специаль­ные беговые упражнения. Подвижные игры. |
| 57 | Разучивание по­ворота на месте махом. Зачёт: торможения «плу­гом» и «упором». | Разучивание поворота на месте махом. Техника торможения «плугом» и «упором». Подъем «елочкой», скользящим шагом и спуски с по­воротами вправо и влево. Учет прохождения дистанции 2 км. |
| 58 | Прохождение дистанции 3000 м. | Прохождение дистанции 3000 м в медленном темпе с применением изученных ходов. |
| 59 | ОРУ. Подвижные игры | ОРУ с мячом. Специаль­ные беговые упражнения. Подвижные игры. |
| 60 | Прохождение ди­станции 3000 м. | Техника катания с горы. Прохождение дистанции 3000 м со средней скоростью со сменой ходов в зави­симости от рельефа местности. |
| 61 | Совершенствова­ние лыжных хо­дов. | Прохождение дистанции 3000 м со средней скоро­стью со сменой ходов в зависимости от рельефа мест­ности. |
| 62 | ОРУ. Подвижные игры | ОРУ с мячом. Специаль­ные беговые упражнения. Подвижные игры. |
| 63 | Совершенствова­ние лыжных хо­дов. | Подъем в гору скользящим шагом.  Техника торможения «плугом» и «упором». Подъем «елочкой» и спуски с поворотами вправо и влево. По­вторение техники лыжных ходов. Прохождение ди­станции 2000 м со средней скоростью с применением 2-3 ускорений по 150-200 м. |
| 64 | Круговая трени­ровка. Зачёт: про­хождение дистан­ции 3 км. | Круговая тренировка 3 (400 быс. 400 мед.). Прохож­дение дистанции 3000 м в медленном темпе с приме­нением изученных ходов. |
| 65 | ОРУ. Подвижные игры | ОРУ с мячом. Специаль­ные беговые упражнения. Подвижные игры. |
| 66 | Круговая трени­ровка | Круговая тренировка 3 (400 быс. 400 мед.). Прохож­дение дистанции 3000 м в медленном темпе с приме­нением изученных ходов. |
| 67 | Разучивание одновременного 2-х шажного хода. | Совершенствование е попеременного 2- шажного хода. Повторное прохождение отрезков. |
| 68 | ОРУ. Подвижные игры | ОРУ с мячом. Специаль­ные беговые упражнения. Подвижные игры. |
| 69 | Учет умений в выполнении скользящего шага. | Разучивание одновременного бесшажного хода. Совершенствование одновременного 2- шажного хода. Прохождение дистанции до 2 км. |
| 70 | Разучивание одновременного одношажного хода. | Сов­ершенствование попеременного 2- шажного хода. Совершенствование одновременного 2- шажного хода. Прохождение дистанции |
| 71 | ОРУ. Подвижные игры | ОРУ с мячом. Специаль­ные беговые упражнения. Подвижные игры. |
| 72 | Совершенствование техники изученных ходов и применение их во время прохождение дистанции 3 км. | Совершенствование техники изученных ходов и применение их во время прохождение дистанции 3 км. |
| 73 | Контрольное прохождение дистанции 3 км | Прохождение дистанции 3 км |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ «ВОЛЕЙБОЛ»** | | |
| 74 | ТБ на уроках физической культуры по «Волейбол». | Инструктаж Т/Б по волейболу. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. История разви­тия Отечественного волейбола. Звезды советского и российского спорта. |
| 75 | Верхняя передача над собой. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемеще­ния лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. |
| 76 | Верхняя передача над собой. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специ­альные беговые упражнения. Комбинации из освоен­ных элементов техники перемещений. Прием и пере­дача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуаль­но и в парах, после перемещения, в прыжке. Группо­вые упражнения с подач через сетку. Индивидуально - верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие пры­гучести. Учебная игра. |
| 77 | Проверка навыка в верхних передачах. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из-за лицевой линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 - 7 метров. Учебная игра. |
| 78 | Передача мяча с низу. | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие ко­ординационных способностей. Имитация н/у. Подво­дящие и подготовительные упражнения. Н/у по не­подвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешен­ных предметов рукой. Учебная игра. |
| 79 | Передача мяча с низу. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Иг­ровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная иг­ра. |
| 80 | Проверка навыка в передачах мяча с низу | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Иг­ровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Учебная иг­ра. |
| 81 | Передача сверху двумя руками в парах. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Иг­ровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Учебная иг­ра по упрощенным правилам. |
| 82 | Передача сверху двумя руками в парах на результат. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападе­ние с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Учебная иг­ра. |
| 83 | Нижняя прямая подача (5 попыток) | Совершенствование передач мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Нижняя прямая подача с 4м. Игра «Пионербол с элементами волейбола». |
| 84 | Нижняя прямая подача (5 попыток) на результат | Нижняя прямая подача с 4м Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар по неподвижному мячу. Игра «Пионербол с элементами волейбола» |
| 85 | Верхняя прямая подача (5 попыток) | Совершенствование передач мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Верхняя прямая подача с 4м. Игра «Пионербол с элементами волейбола». |
| 86 | Верхняя прямая подача (5 попыток) | Совершенствование передач мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Верхняя прямая подача с 4м. Игра «Пионербол с элементами волейбола». |
| 87 | Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения стоя | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Иг­ровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Учебная иг­ра. |
| 88 | Прыжок в длину с места | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Иг­ровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Учебная иг­ра. |
| 89 | Игра по упрощенным правилам | Игра «Пионербол с элементами волейбола». Двусторонние игры длительностью до 12 мин. |
| 90 | Игра по упрощенным правилам | Игра «Пионербол с элементами волейбола». Двусторонние игры длительностью до 12 мин. |
| **ЛЕГКАЯ АТЕТИКА** | | |
| 91 | ТБ на уроках физической культуры по «Легкой атлетике». ОРУ. Специально беговые упражнения. | Первичный инструктаж по технике безопасности по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. |
| 92 | ОРУ. Специально беговые упражнения. | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Специ­альные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 - 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 - 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 - 30 м). |
| 93 | ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег 60 метров | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 - 60 метров. Бег 60 метров - на результат. |
| 94 | Бег с ускорением. Бег 500 метров. | Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 - 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 - 30 м). |
| 95 | ОРУ. Специально беговые упражнения.  Бег 1000 метров | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. |
| 96 | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. |
| 97 | Эстафетный бег. Специально-беговые упражнения. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специ­альные беговые упражнения. |
| 98 | Метание мяча. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника выполнения метание мяча с разбега. |
| 99 | Совершенствование метания мяча с разбега.  6-ти минутный бег на результат. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника выполнения метание мяча с разбега. |
| 100 | Метание мяча на дальность на результат | ОРУ в движении. Специальные беговые упраж­нения. Метание 150 г мяча на дальность. |
| 101 | Бег на средние дистанции мальчики 3000 м, девушки 2000 м. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.  Бег в равномерном темпе до 20 минут - юно­ши, до 15 минут - девушки. |
| 102 | Итоговый урок по курсу «Физическая культура» |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Учебно-методический комплект**

1. Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2015

**Учебно-информационные ресурсы**

|  |  |
| --- | --- |
| Электронный адрес | Название сайта |
| <http://www.school.edu.ru> | Федеральный российский общеобразовательный портал |
| <http://www.edu.ru> | Федеральный портал «Российское образование» |
| <http://www.km.ru> | Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий» |
| <http://www.uroki.ru> | Образовательный портал «Учеба» |
| <http://www.uroki.net/docfizcult.htm> | Сайт «УРОКИ. НЕТ» (уроки для учителей) |
| <http://www.courier.com.ru> | Электронный журнал «Курьер образования» |
| <http://www.vestnik.edu.ru> | Электронный журнал «Вестник образования» |
| <http://www.1september.ru> | Издательский дом «1 сентября» |
| <http://www.sovsportizdat.ru> | Издательский дом «Советский спорт» |
| <http://teacher.fio.ru> | Федерация Интернет образования |
| <http://www.russiatourism.ru/> | Федеральное агентство по туризму (Ростуризм) |
| <http://lib.sportedu.ru> | Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре |
| http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/ | Научно-теоретический журнал «Теория и практи­ка физической культуры» |
| <http://minstm.gov.ru/>: | Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации |
| <http://www.fizkulturavshkole.ru/> | Сайт «Физическая культура в школе» |
| <http://www.shkola-press.ru> | Журнал «Физическая культура в школе» |
| <http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html> | Федеральный справочник «Спорт России» |