

МБОУ Дизьминская средняя общеобразовательная школа

Согласовано на
заседании методического
объединения протокол
№ 1

от 28.08.2023

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1
28.08.2023

Утверждаю
Директор школы

Ю.А. Пандыбин
Приказ № 20
От 28.08.2023



Рабочая программа
По физической культуре для 8 класса
Ерофеева
Елизавета Евгеньевна

2023-2024уч. год.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и ориентирована на использование учебника В. И. Ляха (М.: Просвещение), рассчитана на 3 часа , итого 102 часа.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

Содержание учебного предмета, курса.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и

гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Упражнения обще развивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Контроль
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе проведения урока	тест
2	Волейбол	16	Сдача нормативов
3	Баскетбол	18	Сдача нормативов
4	Гимнастика с элементами акробатики	14	Сдача нормативов
5	Легкая атлетика	22	Сдача нормативов
6	Лыжная подготовка	16	Сдача нормативов
7	Конькобежная подготовка.	8	Сдача нормативов
8	Футбол	8	Сдача нормативов

Тематическое планирование

№	Кол-во часов	Тема урока	Содержание	Характеристика деятельности.	Контроль.
Легкая атлетика 1.	1	Низкий старт и стартовый разгон.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	Правильное выполнение техники низкого старта и стартового разгона. Правильное выполнение заданий учителя.	Текущий
2.	2	Техника метания малого мяча. Скоростной бег.	Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Способствовать развитию силы. Применение техники бега по дистанции. Уметь правильно держать снаряд, делать замах и бросок, сочетая ритм бросковых шагов, с отведением руки в исходное положение для метания	Бег 30 метров.
3.	3	Техника скоростного бега . Прыжки в длину с разбега. Кросс.	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.	Сохранять ритм разбега на повышенной скорости, точно попасть на место толчка. Научить сочетанию отталкивания с полетом в прыжках в длину (совершенствование техники движения маховой ногой).	прыжок в длину с места.
4.	4	Навыки скоростного бега. Техника прыжка в длину с разбега	Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.	Осуществлять подбор индивидуального разбега. Следить за правильным положением рук и ног. Освоить полное разгибание толчковой ноги на высокой скорости бега, сохраняя свободу в выполнении остальных элементов техники бега.	Челночный бег 3x10 метров. КПД

5.	5	Техника прыжка в длину с разбега. Кросс.	Физическая культура в современном обществе.	Подбор индивидуально разбега, правильно и уверенно выполнить все фазы прыжка. Разбег с отведением мяча и финальное усилие. Выполнение норматива.	Наклон вперед из и.п.сидя на полу. КПД
6.	6	Техника метания малого мяча с разбега. Бег на длинные и средние дистанции. Техника бега	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике	Подбор индивидуального разбега. Правила соревнования по легкой атлетике.	Подтягивание – КПД
7.	7	Преодоление полосы препятствия. Техника бега на длинные и средние дистанции.	безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).	Правильно держать снаряд, делать замах и бросок, сочетая ритм бросковых шагов с отведением руки в отправное положение для метания. Осуществлять подбор индивидуального разбега.	6 минутный бег – КПД
8.	8	Бег 60 метров с учетом времени. Техника прыжка в длину.		Подбор индивидуально разбега, правильно и уверенно выполнить все фазы прыжка. Освоить полное разгибание толчковой ноги на высокой скорости бега, сохраняя свободу в выполнении остальных элементов техники бега.	Бег 60 метров с учетом времени
9.	9	Прыжки в длину с разбега на технику и результат.		Подбор разбега. Результат и техника выполнения прыжков в условиях соревнования.	Прыжки в длину с разбега на технику и результат
10.	10	Метание малого мяча на технику и результат. Кроссовая подготовка.		Результат и техника выполнения метания малого мяча с разбега в условиях соревнований.	Метание малого мяча на технику и результат
11.	11	Бег 2000 м. Элементы техники национальных видов спорта.		Выполнять норматив в беге на 2000м	Бег 2000 метров
12.	Баскетбол 1	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	Переход от одного приема к другому в логической последовательности. передвижение игрока в игровую зону. Правильный выбор места.	
13.	2	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.	Поступательные передачи. Применение изученных технических приемов и сочетание их с ранее изученными..	

14.	3	Ловля и передача мяча от груди двумя руками и одной от плеча.	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.	Точность и своевременность передачи. Вырывание мяча с активным сопротивлением. Взаимодействия нападающего на скорости.	
15.	4	Нападение быстрым прорывом. Вырывание мяча. Ловля и передача.		Способ передачи, необходимый в данной игровой ситуации. Глубокий захват. Передача мяча освободившемуся от опеки игроку.	
16.	5	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом.		Отработка короткого ударного движения кисти и предплечья.	
17.	6	Бросок от груди двумя руками. Взаимодействие двух игроков в нападении		Конечная цель - овладение мячом. освобождение от опекуна. Соблюдение правил дополнительных условий.	
18.	7	Перехват мяча. Взаимодействие игроков в нападении через «заслон»		Своевременный выход на перехват мяча. правильная позиция при постановке заслона.	Выбивание мяча (К).
19.	8	Бросок двумя руками сверху. Перехват мяча.		Опережение соперника «Переключение»	Комбинации из основных элементов техники передвижения (К).
20.	9	Бросок одной рукой с места. Взаимодействие двух игроков в нападении.		Контролировать игровую ситуацию. Взаимодействие нападающих с учетом действий защитника.	Перехват мяча (К)
21.	10	Бросок в движении одной рукой сверху после ведения.		Своевр. применение приемов. Сочетание способов в зависимости от игровой ситуации. Проскальзывание и переключение.	
22.	11	Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон».		Принципы прицеливания в зависимости от расположения к щиту. Своевременное отступление партнера при проскальзывании.	
23.	12	Бросок в движении одной рукой. Взаимодействие игроков в нападении.		Ловля мяча после передачи под правую ногу, увеличение скорости. Постановка заслона. Организованный переход из тыловой зоны в передовую.	
24.	13	Бросок от груди двумя руками,	Овладение большим количеством приемов.		

		выбивание мяча.		Освоение личной защиты. Соблюдение основных правил игры.	
25.	14	Бросок в движении одной рукой сверху после ловли. Теория.		Игровые взаимодействия. Когда выгодно применять переключение, а когда проскальзывание.	
26.	15	Бросок в движении одной рукой сверху. Позиционное нападение.		Выпуск мяча в высшей точке прыжка. Взаимодействия игроков через заслон из позиций.	
27.	16	Бросок в движении одной рукой сверху после ловли. Позиционное нападение.		Сочетание броска в движении с другими техническими приемами. Своевременный выход на свободное место для получения мяча.	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом (К).
28.	17	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.		Быстрый и неожиданный перевод мяча с одной на другую. Выполнение элементов техники в игровых взаимодействиях. Закрепление навыков выполнения технических приемов.	Комбинации из основных элементов техники владения мячом (К).
29.	18	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.		Контролировать изменение положения кисти на мяче. Сочетание приемов с другими техническими элементами. Выполнение взаимодействий с учетом игровой ситуации.	Комбинации из основных элементов техники передвижения (К).
30.	Волейбол 1	Передача мяча сверху и снизу. Техника ранее изученных приемов и передач.	Физическое развитие человека. Волейбол . Игра по правилам, развитие быстроты, силы, выносливости .	Систематическое применение подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и освоение подводящих упражнений	
31.	2	Передача мяча сверху и снизу. Тактика игры в нападении.		Овладение навыками приема подачи в совершенстве. Точность первой передачи, т.е. траектория полета мяча по направлению к сетке после встречи рук с мячом	
32.	3	Тактика игры в нападении. Нижняя прямая подачи.		Длинная и высокая передача из зоны 4-5 дифференцировать мышечное напряжение при приеме мячей	
33.	4	Передача мяча сверху и снизу. Тактика игры в нападении.		Согласовывать свои действия с учетом направления и скорости полета мяча	
34.	5	Тактика игры в		Правильное выполнение	

		нападении и защите. Передачи мяча спиной к партнеру.		стойки. Точный прием и направление мяча в зону 3, 2	
35.	6	Передача мяча снизу. Техничко-тактические действия.		Овладение способами реализации технических приемов.	
36.	7	Тактика игры в нападении, тактика игры в защите.		Овладение способами реализации технических приемов	
37.	8	Отбивание мяча кулаком в прыжке через сетку. Техника нижней прямой подачи.		Тонкий расчет движений в соответствии с направлением и скоростью полета мяча для своевременного принятия исходного положения	тесты
38.	9	Передачи и приемы мяча во встречных колоннах. Тактика игры		Согласовывать свои действия с учетом направления и скорости полета мяча	
39.	10	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке. Тактика игры в защите.		Повышение надежности навыка и качества второй передачи, правильное выполнение исходного положения к выходу к мячу	
40.	11	Тактика игры в нападении (игра у сетки) тактика игры в защите после подачи.		Определить направление , траекторию и скорость полета мяча после подачи выпрямленной рукой в локтевом суставе. Точный прием позволяющий направить мяч в зону 3	
41.	12	Передачи мяча сверху и снизу во встречных колоннах. Тактика игры в нападении.		Правильное выполнение стойки освоить технику приема мяча снизу после подачи, точный прием позволяющий направить мяч в зону 3	
42.	13	Передачи мяча во встречных колоннах. Техника нижней подачи.		Мягкость движений. Отсутствие колебаний общего центра массы. Видеть подающего игрока. Передача на номер 3	
43.	14	Тактика игры в нападении (игра у сетки) тактика игры в защите.		Передача идет за счет выпрямления ног. Точные передачи. Выбор способа отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков в тройках	
44.	15	Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.		Умение целесообразно применять технические приемы и их способы в игре с	тесты

				учетом игровой установки	
45.	16	Игры по правилам волейбола(привлечение к судейству учащихся).		Овладение способами реализации технических приемов.	контроль
46.	Лыжная подготовка 1	Совершенствование техники одновременных ходов. Торможение "плугом"	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения	1 .Отталкиваться ногой в одновременном одношажном ходе. 2.Поворачивать переступанием в движении на ровной площадке по лыжне в форме восьмерки. 3.Преодолевать бугор и подъем скользящим бегом.	
47.	2	Изучение техники одновременного двухшажного конькового хода.		1 .Отталкиваться ногой в одновременном одношажном ходе. 2.Поворачивать переступанием в движении на ровной площадке по лыжне в форме восьмерки, 3.Преодолевать бугор и подъем скользящим бегом.	
48.	3	Техника торможения плугом. Поворот «плугом»		1 .Подсесть и разгибать ноги при отталкивании в одновременном коньковом ходе. 2.Отталкиваться руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. 3.Сгибать ноги при преодолении бугра.	
49.	4	Техника одновременного одношажного хода. Поворот и торможение "плугом" .		1. Подсесть и разгибать ноги при отталкивании в одновременном коньковом ходе. 2.Отталкиваться руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. 3.Сгибать ноги и при преодолении бугра.	
50.	5	Техника одновременного двухшажного конькового хода.		1 Быстро разгибать ноги при отталкивании в одновременном двухшажном ходе. 2.Согласовывать движение рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе при передвижении в пологий	

				подъем. 3. Поворачивать упором.	
51.	6	Техника подъемов одновременным двухшажным коньковым ходом.		1 Быстро разгибать ноги при отталкивании в одновременном двухшажном ходе. 2.Согласовывать движение рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе при передвижении в пологий подъем. 3.Поворачивать упором.	
52.	7	Техника стартового одновременного одношажного хода..		1 .Отталкиваться руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. 2. Отталкиваться рукой и ногой в подъеме скользящим бегом. 3.Поставить верхние лыжи в упор, плавно перенести на них массу тела и войти в поворот.	
53.	8	Техника подъемов одновременным двухшажным коньковым ходом.		1 .Отталкиваться руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. 2.Отталкиваться рукой и ногой в подъеме скользящим бегом. 3.поставить верхние лыжи в упор, плавно перенести на них массу тела и войти в поворот.	
54.	9	Техника одновременных ходов. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		1. Наваливать туловище при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. 2. Выполнить технику подъема скользящим бегом. 3. Выводить плечо в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упором.	
55.	10	Техника стартового одновременного одношажного хода.		1. Наваливать туловище при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. 2. Выполнить технику подъема скользящим бегом. 3. Выводить плечо в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела	Равномерное передвижение с контролем техники и ее коррекцией – 10-15 минут.

56.	11	Техника одновременного конькового двухшажного хода.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Поворачивать переступанием в движении по лыжне в форме восьмерки. 2. Разгибать руки при окончании отталкивания в одновременном двухшажном коньковом ходе. 3. Сгибать ноги при преодолении бугра. 	
57.	12	Изучение техники одновременного двухшажного конькового хода. Спортсмены СССР в Олимпийском движении.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Поворачивать, переступанием в движении по лыжне в форме восьмерки. 2. Разгибать руки при окончании отталкивания в одновременном двухшажном коньковом ходе. 3. Сгибать ноги при преодолении бугра. 	
58.	13	Техника стартового одношажного хода. Олимпийские игры в Москве.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Наваливать туловище и разгибать руки при отталкивании в одновременных ходах бесшажном и одношажном. 2. Выполнить технику поворота упором. 	контрольные нормативы на дистанции 1 км (классический ход).
59.	14	Контрольный урок по технике преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Наваливать туловище и разгибать руки при отталкивании в одновременных ходах бесшажном и одношажном. 2. Выполнить технику поворота упором. 3. Выполнить контрольные нормативы на дистанции 2 км (классический ход). 	Прохождение дистанции 2 км
60.	15	Контрольный урок по технике стартового варианта одновременного одношажного хода.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнить технику одновременного двухшажного конькового хода на лыжне, идущей в пологий подъем. 2. Выполнить контрольные нормативы на дистанции 3 км (коньковый ход). 	Контрольный урок по технике стартового варианта одновременного одношажного хода и технике поворота плугом – преодоление стартовым ходом отрезка на склоне, равнине и пологом тягуне

61.	16	Контрольное прохождение на время дистанции 3 км		1. Выполнить технику одновременного двухшажного конькового хода на лыжне, идущей в пологий подъем. 2. Выполнить контрольные нормативы на дистанции 3 км (коньковый ход).	Контрольное прохождение на время дистанции 3 км или 5 км без учета времени.
62.	Конькобежная подготовка 1	Теория. Катание на координацию. Развитие скоростной выносливости.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями и: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. История развития физической культуры На материале конькобежного спорта Развитие координации: перенос тяжести тела с конька на конек	Бег с маховыми движениями рук и махом одной руки. Свободный ритм бега на выходе из поворота.	
63.	2	Бег с маховым движением рук по прямой на повороте. Стартовый разбег.		Вход в поворот, выход из поворота. Выполнение скрестного шага.	
64.	3	Бег по прямой и на повороте с переходом с дорожки на дорожку. Вход в поворот.		Своевременный вход в поворот. Постановка левого конька на наружное ребро.	
65.	4	Катание на координацию. Обучение скрестному шагу во время пробежки по повороту.		Катание без отрыва коньков от льда. Бег по повороту малого радиуса.	
66.	5	Бег по прямой и повороту. Ведение мяча и шайбы. Хоккей. Игра «Белые медведи»		Свободное катание с махом правой рукой.	
67.	6	Стартовый разбег. Удары по воротам. Торможение		Бег с отработкой техники движений. Выпрыгивание из глубокого приседа.	контроль
68.	7	Финиширование. Катание на координацию. Игра «Салки», Хоккей с мячом.		Совершенствовать технику бега на коротких дистанциях. Умение финишировать.	контроль
69.	8	Элементы техники национальных видов спорта. Учебные соревнования (контроль)		Свободное катание с изменением высоты посадки и скорости бега по прямой и на поворотах с руками за спиной.	контроль
70.	Футбол	Обучение технике удара по мячу. Техника ранее	Футбол. Игра по правилам Развитие	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу	

	б о л 1	изученных приемов игры в футбол.	быстроты, силы, выносливости	внешней частью подъема	
71.	2	Техника удара по неподвижному летящему. Отбор мяча, перехват мяча.		Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Отбор мяча у соперника применяя выбивание мяча, толчки.	
72.	3	Техника удара по мячу. Отбор мяча. Остановка мяча грудью		Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба по летящему мячу. Отбор мяча у соперника применяя выбивание мяча, толчки.	
73.	4	Удары головой. Контроль за техникой удара по мячу, учебная игра		Уметь применять в игре изученный материал	Контроль за техникой удара по мячу
74.	5	Техника введения мяча. Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу.		Введение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления	
75.	6	Ведение и остановка мяча. Тактические действия в защите и нападении при выполнении штрафных ударов		Сочетание изученных приемов в игровой обстановке. Введение мяча изученными способами выполняя рывки и обводку	
76.	7	Вбрасывание мяча, обманное движение. Взаимодействие игроков команды при атакующих и защитных действиях		Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Введение мяча изменяя направление и ритм движения с применением финтов	
77.	8	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Уметь применять в игре изученный материал в игровой обстановке		
78.	Гимнастика 1	Техника выполнения гимнастических упражнений в висах и упорах	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Гимнастика	Лазание по канату в 2 приема. подтягивание из вися в 2 приема Уметь составлять комбинацию элементов из связок и элементов	
79.	2	Техника выполнения гимнастических упражнений на снарядах в висах и		Лазание по канату в 2 приема. подтягивание из вися в 2 приема Перестроение из 1 приема Уметь составлять комбинацию	

		упорах.	ка с основами акробатики.	элементов из связок и элементов	
80.	3	Выполнение гимнастических упражнений на снарядах. Акробатика.	Организуем команду и приёмы. Акробатические	Лазание по канату в 2 приема. подтягивание из виса в 2 приема Уметь составлять комбинацию элементов из связок и элементов	
81.	4	Технике выполнения гимнастических упражнений и комбинаций. Опорный прыжок.	упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).	Лазание по канату в 2 приема. подтягивание из виса в 2 приема Уметь составлять комбинацию элементов из связок и элементов	
82.	5	Техника выполнения гимнастических упражнений и комбинаций. Акробатика.	Опорные прыжки. Упражнения и	Уметь составлять комбинацию элементов из связок и элементов	
83.	6	Техника выполнения гимнастических упражнений и комбинаций. Опорный прыжок	комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и	Строевые упражнения. Поднимание туловища из положения лежа Уметь составлять комбинацию элементов из связок и элементов	
84.	7	Техника выполнения гимнастических упражнений и комбинаций в равновесии. Акробатика.	комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).	Строевые упражнения. Поднимание туловища из положения лежа Уметь составлять комбинацию элементов из связок и элементов	
85.	8	Техника выполнения гимнастических упражнений и комбинаций. Упражнения в равновесии.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках:	Строевые упражнения. Поднимание туловища из положения лежа Уметь составлять комбинацию элементов из связок и элементов	
86.	9	Преодоление гимнастической полосы препятствий, атлетические единоборства. Акробатика.	упражнения на параллельных брусьях (мальчики);	Уметь выполнять строевые упражнения., упражнения в висах Уметь составлять комбинацию элементов из связок и элементов	
87.	10	Комбинация элементов в висах и упорах. Элементы ритмики и современных танцев	упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	Уметь выполнять строевые упражнения., упражнения в висах Уметь составлять комбинацию элементов из связок и элементов	Контроль
88.	11	Элементы ритмики и современных танцев. Элементы единоборств	Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости	Уметь выполнять строевые упражнения., упражнения в висах и упорах Уметь составлять комбинацию элементов из связок и элементов	Контроль практика

89.	12	Элементы художественной гимнастики. Элементы борьбы		Уметь выполнять строевые упражнения., упражнения в висах	Контроль практика
90.	13	Элементы художественной гимнастики. Элементы борьбы.		Уметь выполнять строевые упражнения., упражнения в висах	Контроль
91.	14	Элементы художественной гимнастики. Элементы борьбы.		Выполнять упражнения на релаксацию и формированию правильной осанки	контроль
92.	Легкая атлетика 12	Обучение техники прыжка в высоту с разбега. Челночный бег	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.	Переход через планку. Подбор индивидуального разбега.	КДП наклон вперед
93.	13	Прыжок в высоту с разбега . Метание мяча в цель. Спортивная ходьба		Сочетание отталкивания с движением маховой ноги.	КДП челночный бег 3x10м
94.	14	Техника прыжка в высоту с разбега. Метание мяча в цель. Спортивная ходьба.		Развитие максимальной скорости на возможном коротком отрезке. Выполнение маховых движения при отталкивании относительно планки.	КДП - прыжки в длину с места.
95.	15	Техника скоростного бега. Прыжки в высоту с разбега на технику и результат.		Выполнение контрольного норматива по прыжкам в высоту.	Прыжки в длину с разбега на технику и результат.
96.	16	Спринтерский бег. Прыжки в длину с разбега. Кросс		Освоить сочетание разбега с отталкивание.	
97.	17	Бег 60 м с учетом времени. Техника прыжка в длину с разбега.		Следить за правильным положением рук, ног при метании.	КДП - Подтягивание из виса.
98.	18	Метание малого мяча. Прыжки в длину с разбега на технику и результат.		Подбор разбега. Правила соревнований по легкой атлетике.	Прыжки в длину с разбега на технику и результат.
99.	19	Метание малого мяча на технику и результат . Бег на длинные и средние дистанции.		Выполнение контрольного норматива на технику и результат.	КДП - метание малого мяча на технику и результат.
100.	20	Бег 60 м на время. Техника бега на средние и длинные дистанции.		Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта.	КДП - бег 60 м на технику и результат
101.	21	Бег 2000 м с учетом		Выполнение учебного	К

		времени. Преодоление полосы препятствий.		норматива.	
102.	22	Учебные соревнования по легкой атлетике. Итоги года.		Правила соревнований. Применение изученного материала на практике.	

Приложение 1

Тест

1. Где проходили первые Олимпийские игры современности

- а) в Греции
- в) в СССР
- с) в Корее

2. Выберите правильный состав талисманов Олимпийских игр в Сочи 2014 г.:

- а) дед мороз, снежинка, дельфин
- в) леопард, заяка, белый мишка
- с) белый мишка дельфин, леопард

3. О каком общественном деятеле идет речь: «Заслуга этого человека состоит в том, что он возродил в современном мире традиции Древней Эллады, где атлеты соревновались за право считаться самым сильным, самым быстрым, самым ловким»

- а) Жаке Рогге
- в) Томасе Бахе
- с) Пьере де Кубертене

4. Первым олимпийским чемпионом России стал

- а) фигурист Николай Панин-Коломенкин
- в) гимнастка Ольга Корбут
- с) борец Николай Орлов

5. Осанка - это

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- в) умение человека держать свое тело в различных положениях, привычная поза непринужденно стоящего человека

с) силуэт человека

6. Где проходят соревнования по легкой атлетике:

а) на стадионах и в закрытых помещениях

в) в аквапарках и батунных парках

с) на открытой воде

7. При прыжках в длину, при равенстве результатов, преимущество получает:

а) участник, который младше всех остальных

в) участник взявший высоту с наименьшим количеством попыток

с) участник взявший высоту с наибольшим количеством попыток

8. Самоконтролем называют ...

а) регулярное соблюдение спортсменом за состоянием своего здоровья, физического развития, самочувствия при занятиях физической культурой и спортом.

в) контроль состояния здоровья, физического развития, осуществляемый врачом

с) единую систему охраны здоровья и всестороннего развития физкультурника и спортсмена

9. Баскетбольная площадка представляет собой:

а) прямоугольник длиной 28 м. и шириной 15 м.

в) квадрат длиной 28м. и шириной 28м.

с) прямоугольник длиной 20 м. и шириной 15м.

10. Под гибкостью как физическим качеством понимается

а) Эластичность мышц и связок

в) Комплекс морфо-функциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона

с) Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений

11. Стритбол – это разновидность

а) баскетбола

в) футбола

с) гандбола

12. При воспитании ловкости предъявляются повышенные требования к следующим способностям

- а) силовым
- в) координационным
- с) скоростным

13. Назовите упражнение, изображенное на рисунке:



- а) стойка на лопатках
- в) мост из положения лежа на спине
- с) кувырок

14. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в...

- а) США
- в) Германии
- с) Канаде

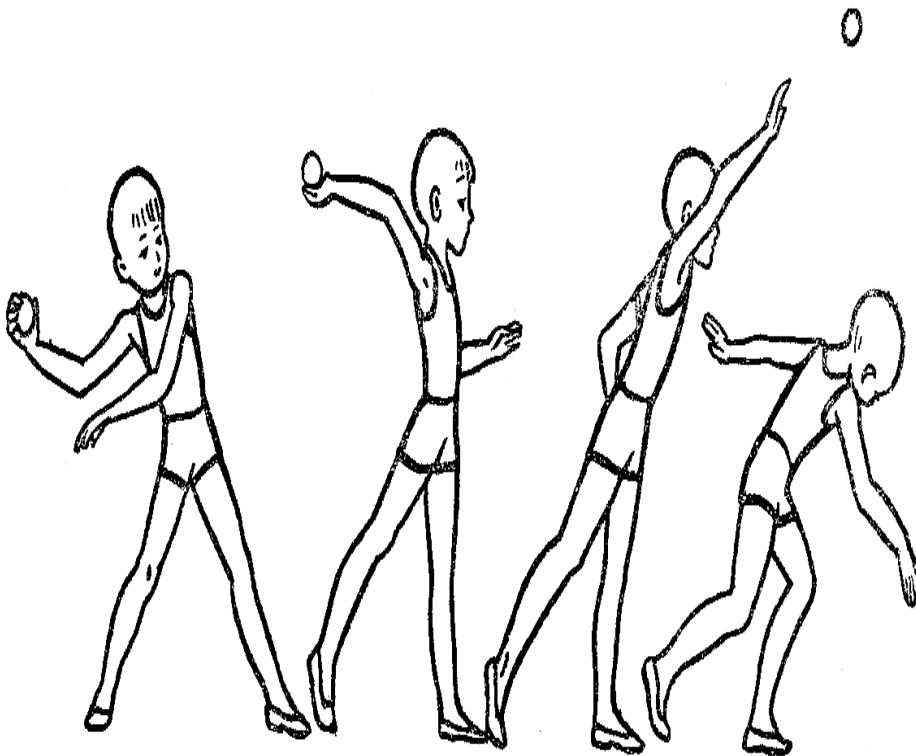
15. Что называют атрофией мышц

- а) увеличение общей мышечной массы организма
- в) уменьшение общей мышечной массы организма
- с) повышение выносливости организма

16. «Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование» - это фазы дистанции

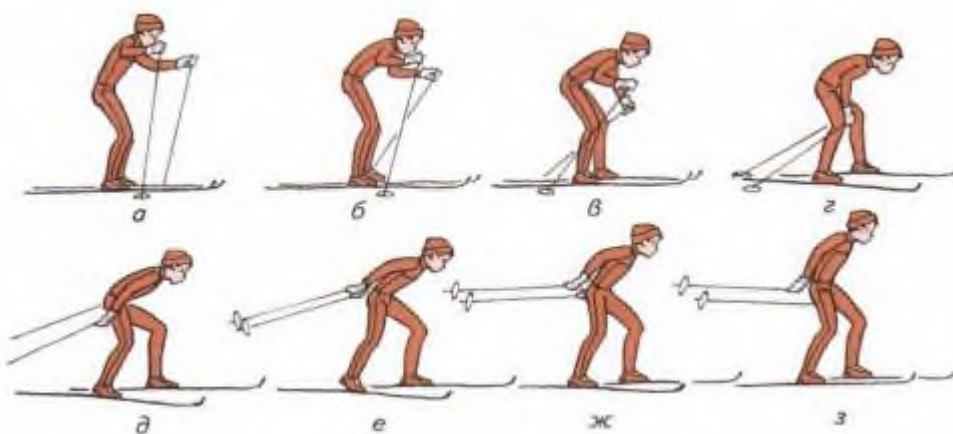
- а) спринтерского бега
- в) конькового хода
- с) бега по пересеченной местности

17. Назовите технику метания, изображенную на картинке



- а) метание на дальность с места
- в) метание с разбега
- с) метание с разбега в 3-6 шагов

18. Назовите вид лыжного хода



- а) коньковый ход

в) одновременный одношажный ход

с) торможение плугом

19. Назовите вид спорта, о котором идет речь: «Спортивная игра с мячом двух команд, по 6 чел. в каждой. Проводится на ровной площадке 18*9метров....Мяч должен иметь окружность 640-660 мм. и весить 260- 280гр.»

а) волейбол

в) баскетбол

с) гандбол

20. Как называется данный элемент в волейболе:



а) верхняя прямая передача мяча

в) отбивание мяча кулаком у сетки

с) нижняя прямая подача мяча

Ответы

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ответы	а	в	с	а	в	а	В	а	а	с	а	в	в	а	в	а	а	а	а	а	в

Приложение 2

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30 м.(сек)	4,6	4,9	5,3	5,2	5,6	6,0
2.	Бег 60 м.(сек)	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2
3.	Бег 100 м.(сек)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м.(сек)	35	38	41	39	42	45

5.	Кросс 300 м.(сек, мин)	54	58	1,02	1,00	1,04	1,07
6.	Кросс 500 м.(сек, мин)	1,45	1,50	1,55	1,55	2,00	2,10
7.	Кросс 1000м. (сек, мин)	4,03	4,15	4,30	4,48	5,00	5,20
8.	Кросс 2000м. (сек, мин)	10,00	10,40	11,40	11,40	12,40	13,15
9.	Шестиминутный бег (м.)	1350	1300	1200	1150	1100	1000
10.	Челночный бег 4х9 м. (сек)	9,6	10,0	10,4	10,5	11,0	11,7
11.	Прыжок в длину с места (м)	205	190	175	170	160	150
12.	Прыжок в длину с разбега (м)	380	350	320	350	310	260
13.	Прыжок в высоту с разбега (м)	120	115	110	105	100	90
14.	Тройной прыжок с места (м)	620	610	590	520	505	475
15.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз/мин)	125	120	110	140	130	120
16.	Метание мяча 150 гр (м)	42	37	28	27	21	17
17.	Метание гранаты 500гр (м)	28	24	20	16	13	10
18.	Подтягивания на перекладине (раз)	9	7	5	16	14	12
19.	Отжимания в упоре лежа (раз)	30	26	22	12	10	8
20.	Поднимание туловища(кол-во раз/мин)	36	33	30	32	28	24
21.	Вис на согнутых руках (сек)	35	30	25	30	27	20
22.	Полоса препятствий (мин, сек)	1,15	1,20	1,30	1,30	1,45	2,00
23.	Приседания с гирей 16 кг (раз)	30	28	25			
24.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см)	13	9	7	15	12	9
25.	Многоскоки: 8 на правой-8 на левой (м)	36	35	34	30	28	26
	8-й прыжок с ноги на ногу(м)	18	17	16	15,5	15	14,5