МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Администрация РМО «Усть-Удинский район»

МБОУ Молькинская СОШ

Рассмотрено и принято Согласовано Утверждено

На заседании ШМО учителей с зам.по УВР директором школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ приказ № \_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

на 2024 - 2025 учебный год

класс ***8***

учитель ***Платонов Сергей Кириллович***

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к рабочей программе по физической культуре для учащихся 8 классов**

Рабочая программа составлена на основе:

* Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
* ФГОС основного общего образования - утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 с изменениями, утвержденными приказами Минобрнауки РФ от 29.12.2014 г. № 1644 и от 31.12. 2015 года № 1577;
* Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;
* О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;
* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015г.г. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
* Федеральный перечень учебников (приказ МОиН РФ от 31 03.2014 г., № 253)
* программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 -11 классы. М. Просвещение 2015г., под общей редакцией А.П. Матвеева.

        В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

**Целью**физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
* овладение школой движения;
* развитие двигательных способностей;
* выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**Оздоровительные задачи:**

* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

**Воспитательные задачи:**

* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
* содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Содержание программного материала состоит **из двух основных частей:**

**Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная**(дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Темы раздела единоборства изучаются в разделе «Гимнастика», часы, отведенные на раздел единоборства переносятся на раздел «Легкая атлетика», «Гимнастика». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу, гимнастике.

Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

**Оценка успеваемости по физической культуре в 7 классах** производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

    **Предметом**образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

          Курс «Физическая культура» изучается в 7, классе из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».  Курс обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физической культуре; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни.

1. **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

          Всоответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

**Метапредметные результаты**

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

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

**Предметные результаты**

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

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

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 8 КЛАССЕ**

Тема 1.**Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физической 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.

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

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2.**Легкая атлетика (27часов)**

         Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной  ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега  способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м.  Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3.**Лыжная подготовка (18 часов)**

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Тема 4.**Гимнастика с основами акробатики (21 час)**

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

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах.  Строевой шаг.

 Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

**Теоретические знания.**

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

Тема 5.**Спортивные игры (баскетбол 23 часа)**

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. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6.**Спортивные игры («волейбол» 13 часов)**

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. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 7 классе в учебном процессе для обучения используется учебник: **«Физическая культура 5-8 классы», под ред. Матвеева, издательство «Просвещение» 2015г.**

**Планируемые результаты**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

**Занимающийся научится:**

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
2. 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;
3. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
4. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
5. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Получит возможность научиться:**

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Обучающийся научится:**

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

1. 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.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

1. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность

**Физическое совершенствование**

**Обучающийся научится:**

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
3. **Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические  упражнения | мальчики | Девочки |
| Скоростные | Челночный бег 3х10 м с высокого старта с опорой на руку, с | 8,6 | 8,9 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз  Подтягивание из виса на высокой перекладине (мал),  из виса лёжа на низкой перекладине (дев) | 180  33  6 | 165  30  16 |
| Выносливость | Кроссовый бег 1 км | 4 мин 30 с | 5 мин |
| координация | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в  стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**Рабочая программа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема раздела (главы) | Тема урока | Количество часов по программе | Количество часов по плану | Запланированная дата проведения урока | Фактическая дата проведения урока | Примечание |
|  |  | **1 четверть** |  |  |  |  |  |
| 1 | ***Легкая атлетика*** | Низкий старт (30-40 м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-80 м), специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ | 1 | 1 | 02.09 |  |  |
| 2 | Cпринтерский бег, эстафетный бег | Низкий старт (30-40 м), бег по дистанции (70-80 м), эстафетный бег, специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. | 1 | 1 | 04.09 |  |  |
| 3 |  | Низкий старт (30-40 м), бег по дистанции (70-80 м), эстафетный бег, передача эстафетной палочки. | 1 | 1 | 09.09 |  |  |
| 4 |  | Низкий старт (30-40 м), бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ развитие скоростных качеств. | 1 | 1 | 11.09 |  |  |
| 5 |  | Бег на результат (60 м) Бег по дистанции (70-80 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | 1 | 16.09 |  |  |
| 6 | Прыжок в длину «способом согнув ноги». Метание малого мяча | Бег на результат (60 м) Бег по дистанции (70-80 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | 1 | 18.09 |  |  |
| 7 |  | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | 1 | 23.09 |  |  |
| 8 |  | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Приземление. Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | 1 | 25.09 |  |  |
| 9 |  | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | 1 | 30.09 |  |  |
| 10 |  | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. | 1 | 1 | 02.10 |  |  |
| 11 | Бег на средние дистанции | Бег 2000 м. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. | 1 | 1 | 07.10 |  |  |
| 12 |  | Бег 2000 м. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 | 1 | 09.10 |  |  |
| 13 | ***Гимнастика*** | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Подъем переворотом в упор толчком другой подъем. Подтягивания в висе. ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ. | 1 | 1 | 14.10 |  |  |
| 14 | Висы. Строевые упражнения | ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1 | 1 | 16.10 |  |  |
| 15 |  | Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | 1 | 1 | 21.10 |  |  |
| 16 |  | Выполнение команды «Прямо!». Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками. | 1 | 1 | 23.10 |  |  |
| **2 четверть** | | | | | | | |
| 17 |  | Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | 1 | 1 | 06.11 |  |  |
| 18 |  | Техника выполнения переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. | 1 | 1 | 11.11 |  |  |
| 17 | Акробатика, лазание | ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. | 1 | 1 | 13.11 |  |  |
| 18 |  | Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | 1 | 1 | 18.11 |  |  |
| 19 |  | Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два-три приема. | 1 | 1 | 20.11 |  |  |
| 20 |  | ОРУ с мячами. Развитие силовых способностей. | 1 | 1 | 25.11 |  |  |
| 23 | ***Спортивные игры***  *волейбол* | Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам | 1 | 1 | 27.11 |  |  |
| 24 |  | Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 1 | 02.12 |  |  |
| 25 |  | Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. | 1 | 1 | 04.12 |  |  |
| 26 |  | Игра по упрощенным правилам. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нападающий удар после передачи. | 1 | 1 | 09.12 |  |  |
| 27 |  | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 1 | 11.12 |  |  |
| 28 |  | Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 | 1 | 16.12 |  |  |
| 29 |  | Игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая передача, прием подачи. | 1 | 1 | 18.12 |  |  |
| 30 |  | Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам | 1 | 1 | 23.12 |  |  |
| 31 |  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая передача, прием подачи. | 1 | 1 | 24.12 |  |  |
| **3 четверть** | | | | | | | |
| 32 |  | Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 | 1 | 13.01 |  |  |
| 33 |  | Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам | 1 | 1 | 15.01 |  |  |
| 34 |  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая передача, прием подачи. | 1 | 1 | 20.01. |  |  |
| 35 |  | Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 | 1 | 22.01 |  |  |
| 36 |  | Нижняя прямая подача, прием подачи. Тактика свободного нападения. | 1 | 1 | 27.01 |  |  |
| 37 |  | Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам | 1 | 1 | 29.01 |  |  |
| 38 |  | Стойки и передвижения игрока. Нападающий удар в ройках через сетку. Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам | 1 | 1 | 03.02 |  |  |
| 39 | Лыжная подготовка | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Инструктаж по ТБ. | 1 | 1 | 05.02 |  |  |
| 40 |  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. | 1 | 1 | 10.02 |  |  |
| 41 |  | Торможение упором. Непрерывное передвижение. | 1 | 1 | 12.02 |  |  |
| 42 |  | Передвижение по лыжне , изображающей цифру 8, два соединенных между собой круга. | 1 | 1 | 17.02 |  |  |
| 43 |  | Спуск с преодолением бугров и впадин. | 1 | 1 | 19.02 |  |  |
| 44 |  | Передвижение по пересеченной местности. Аэродинамическая стойка спуска | 1 | 1 | 24.02 |  |  |
| 45 |  | Поворот на месте махом. Изменение стоек спуска. | 1 | 1 | 26.02 |  |  |
| 46 |  | Поворот прыжком. | 1 | 1 | 03.03 |  |  |
| 47 | Баскетбол | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Инструктаж по ТБ. | 1 | 1 | 05.03 |  |  |
| 48 |  | Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | 1 | 10.03 |  |  |
| 49 |  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. | 1 | 1 | 12.03 |  |  |
| 50 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. | 1 | 1 | 17.03 |  |  |
| 51 |  | Личная защита. Учебная игра. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. | 1 | 1 | 19.03. |  |  |
| **4 четверть** | | | | | | | |
| 52 |  | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания. | 1 | 1 | 31.03 |  |  |
| 53 |  | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания. | 1 | 1 | 02.04 |  |  |
| 54 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания. | 1 | 1 | 07.04 |  |  |
| 55 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. | 1 | 1 | 09.04 |  |  |
| 56 |  | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. | 1 | 1 | 14.04 |  |  |
| 57 |  | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. | 1 | 1 | 16.04 |  |  |
| 58 |  | Быстрый прорыв. Учебная игра. | 1 | 1 | 21.04 |  |  |
| 59 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания. | 1 | 1 | 23.04 |  |  |
| 60 |  | Быстрый прорыв. Развитие координационных способностей. | 1 | 1 | 28.04 |  |  |
| 61 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. | 1 | 1 | 30.04 |  |  |
| 62 |  | Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. | 1 | 1 | 05.05 |  |  |
| 63 |  | Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания. | 1 | 1 | 07.05 |  |  |
| 64 |  | Быстрый прорыв. Развитие координационных способностей. | 1 | 1 | 12.05 |  |  |
| 65 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Учебная игра. | 1 | 1 | 14.05 |  |  |
| 66 |  | Низкий старт (30-40 м), бег по дистанции (70-80 м). Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег. Инструктаж по ТБ. | 1 | 1 | 19.05 |  |  |
| 67 | ***Легкая атлетика*** | Низкий старт (30-40 м), бег по дистанции (70-80 м). Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. | 1 | 1 | 21.05 |  |  |
| 68 | Спринтерский бег, эстафетный бег | Низкий старт (30-40 м), бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. ОРУ. | 1 | 1 | 26.05 |  |  |

**Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:**

* на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
* на обучение основам базовых видов двигательных действий;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состоянии е здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
* на углубленное представление об основных видах спорта;
* на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред.от 21.04.2011г);
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
3. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 г. « 1101-р;
4. О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;
5. О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.
6. Учебник *«Физическая культура, 8-9 классы», Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И., Просвещение, 2001 г.*