

МКОУ «Яланская средняя общеобразовательная школа»
Сафакулевского района Курганской области

«Рассмотрена»

На заседании
педагогического совета
школы

Протокол № 1

от «29» августа 2017 года

«Утверждаю»

Директор МКОУ «Яланская
средняя общеобразовательная
школа»:

(Файзуллина Н.И.)

Приказ № 169

от «29» августа 2017 года

Рабочая программа
по предмету
«Физическая культура»

8 класс

Составитель:

Ставцева Раиса Леонидовна,
учитель физвоспитания

2017/18 учебный год

I. Пояснительная записка

Назначение программы

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основании Закона РФ (273-ФЗ) «Об образовании» и в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта общего образования, примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», рекомендованной Министерством образования и науки РФ и с учетом программы физического воспитания (Под редакцией Матвеева А.П., 2008), допущенной Министерством образования РФ.

Рабочая учебная программа определяет инвариантную (обязательную) часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает распределение учебных часов на их изучение.

Рабочая учебная программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часов в неделю

Учебный план МКОУ «Яланская средняя общеобразовательная школа» Сафакулевского района Курганской области отводит 102 часа на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе. Преподавание ведется по УМК Матвеева А.П.

Содержание образовательной области «Физическая культура» осваивается в рамках отдельного школьного предмета с таким названием.

II. Требования к уровню подготовки обучающихся

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

№	Название темы	Обучающийся должен		
		Знать / понимать	Уметь	Использование в практике
1	Легкая атлетика	роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек	выполнять легкоатлетические упражнения	выполнение легкоатлетических упражнений и совершенствование техники движения
2	Спортивные игры	основы формирования двигательных действий и развития физических качеств	выполнять технические действия спортивных игр	осуществлять судейство в школьных соревнованиях

3	Гимнастика с элементами акробатики	способы закаливания организма и основные приемы самомассажа	составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики	выполнение акробатических и гимнастических упражнений
4	Лыжная подготовка	способы закаливания организма	осуществлять наблюдения за своим физическим развитием	Проведение самостоятельных занятий на лыжах

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

III. Учебно-тематический план 3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ, ВСЕГО 102 ЧАСА

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	21
3	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	45
4	Гимнастика с элементами акробатики	18
5	Лыжная подготовка. Превентивный модульный курс «Профилактика употребления психоактивных веществ, предупреждение распространению ВИЧ-инфекции» - 8 часов в год (модуль).	18
Итого		102

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля
Легкая атлетика (11 ч)					
1	Спринтерский бег, эстафетный бег	Вводный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных качеств. <i>Презентация.</i> Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м) . Бег по дистанции (70-80 м) . Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. <i>Презентация.</i> Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий

3	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий
4	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий
5	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий
6	Спринтерский бег, эстафетный бег	Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Контроль
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий
9	Прыжок в длину	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление.	Уметь: прыгать в	Текущий

	способом «согнув ноги». Метание мяча	ванный	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	
10	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Контроль
11	Бег на средние дистанции	Комбинированный	Бег (1500 м - д., 2000 м -м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Правила соревнований. Развитие выносливости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000) м	Текущий
Гимнастика (18 ч)					
12	Висы. Строевые упражнения	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий
13	Висы. Строевые упражнения	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. <i>Презентация.</i> Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий
14	Висы. Строевые	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в	Уметь: выполнять	Текущий

	упражнения	вования	движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. <i>Презентация.</i> Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	строевые упражнения; комбинацию на перекладине	
15	Висы. Строевые упражнения	Совершенство- вания	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий
16	Висы. Строевые упражнения	Совершенство- вания	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий
17	Висы. Строевые упражнения	Учетный	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Контроль
18	Опорный прыжок. Строевые	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный	Текущий

	упражнения		Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	прыжок	
19	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий
20	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий
21	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий
22	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий
23	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Учетный	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок;	Оценка техники опорного прыжка

	ния		закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	выполнять комплекс ОРУ с мячом	
24	Акробатика, лазание	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий
25	Акробатика, лазание	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. <i>Презентация.</i> Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий
26	Акробатика, лазание	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. <i>Презентация.</i> Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий
27	Акробатика, лазание	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий
28	Акробатика, лазание	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий
29	Акробатика, лазание	Учетный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Выполнение на оценку акробатических элементов

			Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
Спортивные игры (19 ч)					
30	Волейбол	Освоение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам, Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
31	Волейбол	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
32	Волейбол	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
33	Волейбол	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
34	Волейбол	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах

			закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
35	Волейбол	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
36	Волейбол	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
37	Волейбол	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. <i>Презентация.</i> Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
38	Волейбол	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. <i>Презентация.</i> Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий

			и развитию физических качеств		
39	Волейбол	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
40	Волейбол	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения
41	Волейбол	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
42	Волейбол	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
43	Волейбол	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным	Текущий

			Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	правилам; выполнять технические действия в игре	
44	Волейбол	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
45	Волейбол	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
46	Волейбол	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники владения мячом, нападающего удара
47	Волейбол	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Дз по совершенствованию и	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники владения мячом, нападающего удара

			закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
48	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
Лыжная подготовка (18 ч)					
49	Техника лыжных ходов. Зависимость от ПАВ.	Комбинированный	Скользкий шаг. <i>Презентация.</i> Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств	Техника передвижения
50	Техника лыжных ходов. Зависимость от ПАВ.	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход. <i>Презентация.</i> Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств	Техника передвижения
51	Техника лыжных ходов. Глаза - зеркало души.	Комбинированный	Одновременный бесшажный ход. <i>Презентация.</i> Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств	Техника передвижения
52	Техника лыжных ходов. Образ наркомана.	Комбинированный	Одновременный двухшажный ход. <i>Презентация.</i> Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств	Техника передвижения
53	Техника лыжных ходов. Личность наркомана.	Комбинированный	Коньковый ход без палок. <i>Презентация.</i> Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств	Техника передвижения
54	Техника лыжных ходов. Незаконч	Комбинированный	Изменение стоек спуска. <i>Презентация.</i> Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств	Техника спуска и подъёма

	енный рассказ «Что было бы, если ...»		и развитию физических качеств	х кач-в	
55	Техника лыжных ходов. Моё будущее.	Комбинированный	Подъём скользящим шагом. <i>Презентация.</i> Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических кач-в	Техника спуска и подъёма
56	Техника лыжных ходов. Моё будущее.	Комбинированный	Поворот «плугом». <i>Презентация.</i> Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических кач-в	Техника спуска и подъёма
57	Техника лыжных ходов.	Комбинированный	Игры на лыжах. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических кач-в	
58	Техника лыжных ходов.	Комбинированный	Непрерывное передвижение. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических кач-в	Техника передвижения 3 км
59	Техника лыжных ходов.	Комбинированный	Скользящий шаг. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических кач-в	Техника передвижения
60	Техника лыжных ходов.	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических кач-в	Техника передвижения
61	Техника лыжных ходов.	Комбинированный	Одновременный бесшажный ход. <i>Презентация.</i> Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических кач-в	Техника передвижения
62	Техника лыжных ходов.	Комбинированный	Одновременный бесшажный ход. <i>Презентация.</i> Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических кач-в	Техника передвижения
63	Техника лыжных ходов.	Комбинированный	Одновременный бесшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических кач-в	Техника передвижения
64	Техника лыжных	Комбинированный	Спуски и подъёмы. Дз по совершенствованию и	Уметь передвигаться	Техника спуска и

	ходов.		закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	на лыжах. Развитие физ-х кач-в	подъёма
65	Техника лыжных ходов.	Учётный	Зачет. Прохождение дистанции 4 км. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Контроль
66	Техника лыжных ходов.	Учётный	Зачет. Лыжные ходы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Контроль
Спортивные игры (26 ч)					
67	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
68	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
69	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в	Текущий

			и развитию физических качеств	игре	
70	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
71	Баскетбол	Комбинированный	Бросок двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
72	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
73	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. <i>Презентация.</i> Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
74	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в	Текущий

			способностей. <i>Презентация.</i> Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	игре	
75	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
76	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
77	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
78	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места
79	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной	Уметь: играть в баскетбол по	Текущий

			<p>рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p> <p>Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	
80	Баскетбол	Комбинированный	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p> <p>Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
81	Баскетбол	Комбинированный	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p> <p>Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
82	Баскетбол	Комбинированный Комбинированный	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p> <p>Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
83	Баскетбол	Комбинированный	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способ-</p>	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Текущий

			ностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	действия в игре	
84	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
85	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. <i>Презентация.</i> Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
86	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. <i>Презентация.</i> Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники штрафного броска
87	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
88	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения,	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным	Текущий

			передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	правилам; выполнять технические действия в игре	
89	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением
90	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1, 3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
91	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1, 3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
92	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1,3 х2, 4 х2).	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять	Текущий

			Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	технические действия в игре	
Легкая атлетика (10 ч)					
93	Спринтерский бег, эстафетный бег	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий
94	Спринтерский бег, эстафетный бег	Комбинированный	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий
95	Спринтерский бег, эстафетный бег	Комбинированный	Низкий старт (30 40м) Ба по дистанции (70—80м). Финиширование Эстафетный бег. ОРУ Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий
96	Спринтерский бег, эстафетный бег	Комбинированный	Низкий старт (30 40м) Ба по дистанции (70—80м). Финиширование Эстафетный бег. ОРУ Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий
97	Спринтерский бег, эстафетный бег	Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <i>Презентация.</i> Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с	Контроль

			и развитию физических качеств	низкого старта	
98	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. <i>Презентация.</i> Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий
99	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Оценка метания мяча на дальность
100	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий
101	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий
102	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий

В практике преподавания физической культуры доминирует комбинированный урок, предполагающий наличие этапа освоения нового материала (физкультурных знаний, новых двигательных действий), этапа закрепления изученного материала (формирования двигательного навыка), этапа совершенствования полученных знаний, двигательных навыков.

Итоговый контроль проводится в форме зачета.

IV. Содержание

Теоретические сведения, основы знаний

1. Внешние факторы и резервы здоровья:

- а) социальная среда как фактор здоровья;
- б) природная среда как фактор здоровья;
- в) советы домашнего доктора.

2. Физическое развитие - ведущий фактор здоровья:

а) профилактика и исправление нарушений в физическом развитии школьника.

Гимнастика с элементами акробатики (18)

Акробатические упражнения и комбинации - кувырок вперед (назад) в группировке. Опорные прыжки - прыжок через гимнастического козла, согнув ноги. Лазание по канату – способом в два приема.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Ходьба по бревну приставными шагами. Подтягивания на перекладине.

Легкоатлетические упражнения (21)

Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча: на дальность с разбега; по неподвижной мишени с места и разбега.

Упражнения лыжной подготовки (18 час)

Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте «переступанием».

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»), спуски в низкой и основной стойке.

Спортивные игры (45 час)

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте; ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте; групповые и индивидуальные тактические действия.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя); прием и передача мяча стоя на месте.

V. Список литературы (для учителя, для обучающихся)

Для учителя:

1. Под редакцией Матвеева А.П. Программа физическая культура 5-11 кл.
2. Настольная книга учителя физической культуры / Авт.-сост. Г.И. Погодаев – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 626 с.
3. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры /ИПКиПРО Курганской области. – Курган, 2005. – 75 с.
4. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» /ИПКиПРО Курганской области. - Курган, 2005. – 34 с.
5. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре /ИПКиПРО Курганской области. - Курган, 2004. – 24 с.
6. Учебно – профилактическая программа «Перешеек» Ананьева В.А. Издательство «Образование – культура», Санкт - Петербург 2003г.
7. Журнал Физическая культура в школе.
8. Журнал Спорт в школе.

Для обучающихся:

1. Матвеев А.П. Физическая культура 8-9 - М.: Просвещение, 2015.
2. Учебник по физической культуре 8-9 класс под ред. В.И. Ляха - М.: Просвещение, 2015.

Интернет-ресурсы по физической культуре:

№	Адрес сайта	Название сайта	Краткое содержание
1.	http://www.minsport.gov.ru/	Министерство спорта РФ	Спорт, документы, конкурсы.
2.	http://www.sport.kurganobl.ru/	Управление по физической культуре, спорту и туризму Курганской области	Документы, спорт, туризм.
3.	http://spo.1september.ru/urok/	«Я иду на урок физкультуры»	Сайт создан на основе материалов журнала « Спорт в школе » Издательского дома « Первое сентября ».
4.	http://www.uchportal.ru/	Учительский портал – все для учителя	Презентации, уроки, тесты, поурочное и тематическое планирование.
5.	http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»	Дидактические материалы. Разработки уроков, внеклассных мероприятий.
6.	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»	Методики преподавания с использованием ИКТ, опыт работы учителей.
7.	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	Методсовет – методический портал учителя	Образовательные сайты для учителей физической культуры.
8.	http://festival.1september.ru/	Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»	Спорт в школе и здоровье детей: презентации, разработки уроков и внеклассных мероприятий.
9.	http://spo.1september.ru/index.php	Журнал «Спорт в школе»	Электронная версия журнала «Спорт в школе».
10.	http://kzg.narod.ru/	Журнал «Культура здоровой жизни»	Журнал посвящен проблемам здоровья человека, общества и природы.
11.	http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/	Журнал «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка»	Научно-методический журнал.
12.	http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/	Журнал «Теория и практика физической культуры»	Научно-теоретический журнал.
13.	http://zdd.1september.ru/	Газета «Здоровье детей»	ЛФК.
14.	http://school-	Единая Коллекция	Учебные и методические

	collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования	материалы.
15.	http://www.fizkult-ura.ru/	«ФизкультУра»	Статьи по видам спорта.
16.	http://www.olympiady.ru/	История Олимпийских игр	Сайт посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).
17.	http://raisa-53.ucoz.ru/	Персональный сайт Ставцевой Раисы Леонидовны	Опыт работы.
18.	http://fizkultura-na5.ru/	Сайт учителей физкультуры «Физкультура на 5»	Программы, планирование, документы, УМК.
19.	http://www.rusedu.ru/subcat_49.html	RusEdu	Архив учебных программ и презентаций.
20.	http://fizkulturavshcole.narod.ru/index/0-14	Сайты для учителей физкультуры	Нормативно-правовые акты, презентации, статьи.
Сайты спортивных федераций РФ			
21.	http://www.volley.ru/	Всероссийская федерация волейбола	Волейбол
22.	http://www.basket.ru/	Официальный портал Всероссийской федерации баскетбола	Баскетбол
23.	http://www.vfrg.ru/	Всероссийская федерация художественной гимнастики	Художественная гимнастика
24.	http://fhr.ru/main/	Федерация хоккея в России	Хоккей
25.	http://www.rusbandy.ru/	Федерация хоккея с мячом России	Хоккей с мячом
26.	http://russiachess.org/	Российская шахматная федерация	Шахматы
27.	http://www.shashki.ru/	Федерация шашек России	Шашки
28.	http://ttfr.ru/	Федерация настольного тенниса России	Настольный теннис
29.	http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз	Футбол
30.	http://www.rusathletics.com/	Легкая атлетика России	Легкая атлетика
31.	http://www.rfwf.ru/	Федерация тяжелой атлетики России	Тяжелая атлетика
32.	http://www.flgr.ru/	Федерация лыжных гонок России	Лыжные гонки

VI. Контроль уровня обученности. КИМы

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО -ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Шкала оценки результатов тестирования обучающихся 8-х классов

Мальчики:

	«3»	«4»	«5»
Подтягивание	2	6	9
Прыжок в длину с места	160	180	210
Челночный бег 3x10 м	9,0	8,7	8,0
Бег 30 м	5,8	5,5	4,7
Упражнение на гибкость	3	7	11
6-минутный бег	1050	1200	1450

Девочки:

	«3»	«4»	«5»
Подтягивание	5	13	117
Прыжок в длину с места	145	160	200
Челночный бег 3x10 м	9,9	9,4	8,6
Бег 30 м	6,0	5,8	4,9
Упражнение на гибкость	7	12	20
6-минутный бег	850	1000	1250

VII. Перечень оборудования

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
Гимнастика		
1.	Стенка гимнастическая	8
2.	Козел гимнастический	2
3.	Конь гимнастический	1
4.	Канат для лазания, с механизмом крепления	1
5.	Скамейка гимнастическая жесткая	5
6.	Штанги тренировочные	2
7.	Гантели (пар)	27
8.	Гири 16 кг	4
9.	Маты гимнастические	10
10.	Скакалка гимнастическая	30
11.	Палки гимнастические	35
12.	Обруч гимнастический	30
13.	Эспандер кистевой	13
14.	Эспандер пружинный	5
15.	Диск здоровья	6
16.	Тренажер здоровье	6
17.	Каток гимнастический	11
18.	Навесные перекладины	9
19.	Кегли	30
20.	Тренажер беговая дорожка	2
21.	Мостик гимнастический	2
Легкая атлетика		
22.	Флажки разметочные	30
23.	Номера нагрудные	15
24.	Гранаты	15
25.	Диски для метания	21
26.	Эстафетные палочки	10
27.	Мечи для метания	45
28.	Ядро	10
29.	Копья	10
30.	Секундомер	1
31.	Рулетка	1
32.	Кубики	26
33.	Кружочки	30
34.	Конус	8
35.	Барьеры	10

36.	Ходули	3
37.	Стартовые колодки	16
Спортивные игры		
38.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	4
39.	Мячи баскетбольные	20
40.	Сетка волейбольная	2
41.	Мячи волейбольные	10
42.	Ворота для мини-футбола	1
43.	Мячи футбольные	1
44.	Мяч гандбол	1
45.	Насос для накачивания мячей	1
46.	Бадминтон	1
47.	Шахматы	5
48.	Шашки	5
49.	Настольный теннис (набор)	6
50.	Теннисный стол	5
51.	Пьедестал	1
Спортивный зал		
52.	Спортивный зал	1
53.	Кабинет учителя	1
54.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1
55.	Лыжи (пара)	50
56.	Лыжные палки	40
57.	Лыжные ботинки	50
Спортивная площадка		
58.	Сектор для прыжков в длину	1
59.	Сектор для прыжков в высоту	1
60.	Сектор для метания	1
61.	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1
62.	Площадка игровая баскетбольная	1
63.	Гимнастический городок	1
64.	Полоса препятствий	1
65.	Лыжная трасса	1