

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 524  
Московского района  
Санкт-Петербурга

**РАССМОТРЕНО:**

Заседание МО  
протокол  
№ 4 от 13.06.2019

**Принято:**

Педагогический совет  
протокол  
№ 10 от 30.08.2019



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор  
ГБОУ гимназия № 524  
О.В. Водозаско  
приказ № 99  
от 30.08.2019



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ**  
по предмету «Физическая культура»

для учащихся 8 класса

**Составители:**  
учителя высшей  
квалификационной категории

Лазарева С.Н.  
Иванова С.В.

2019-2020 учебный год

## Пояснительная записка

### 1.1. Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС ООО) с изменениями на 2019 год.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ № 345 от 28.12.2018 года « Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
4. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденными Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.10. № 189.
5. Распоряжение Комитета по образованию от 20.03.2019 № 796-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2019-2020 учебный год».
6. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15, в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию).
7. «Примерные программы по учебным предметам «Физическая культура» 5-9 класс», М. Просвещение, 2011 г. (Стандарты второго поколения);
8. Устав (новая редакция) ГБОУ гимназия № 524 Московского района СПб (утверждено КО СПб 17.08.2015г. № 4112-р).
9. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ гимназия № 524 Московского района Санкт-Петербурга.
10. Учебный план ГБОУ гимназия № 524 на 2019-2020 учебный год.
11. <Письмо> Минобрнауки России от 30.05.2012 N МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"
12. Рабочие программы ФГОС «Физическая культура» В.И. Лях, М.Я. Виленский 5-9 класс Москва «Просвещение» 2013
13. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: «Просвещение» 2011 год.
14. Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### 1.2. Учебно-методический комплект

Гимназия – общеобразовательное учреждение, реализующее образовательную программу основного общего и среднего общего образования, обеспечивающее дополнительную подготовку обучающихся по предметам гуманитарного профиля. В основу настоящей программы положены педагогические и дидактические принципы вариативного развивающего образования в соответствии с требованиями ФГОС.

При изучении предмета «Физическая культура» используется УМК, разработанный авторами:

- Лях В.И. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных организаций 8-9 классы : - Москва : Просвещение, 2018.

### 1. 3 Количество учебных часов

В соответствии с **учебным планом гимназии** рабочая программа по физической культуре в 8 классе рассчитана на 34 учебных недели - 102 часа в год (из расчета 3 учебных часа в неделю). В течение учебного года 12 часов отводится на прием контрольных нормативов, 5 часов на тестирование физической подготовленности, 9 часов на оценку усвоения техники выполнения элементов по соответствующим темам, согласно календарно-тематическому планированию. Предусмотрены резервные часы в размере 2 часов (предназначены для усовершенствования теоретических знаний и развития скоростно-силовых качеств учащихся).

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 8 классах.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	<b>Базовая часть</b>	84	84	84	84	84
1.1	Основы знаний о физической культ	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	24	24	24	24	24
1.3	Гимнастика с элементами акробати-	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	21	21	21	21	18
2	<b>Вариативная часть</b>	21	21	21	21	21
2.1	Баскетбол	18	18	18	18	18
	Итого	102	102	102	102	99

В распределение учебного времени прохождения программного материала внесены изменения:

- 1. В программу добавлены часы на изучение раздела «Волейбол» - 6 часов*
- 2. В программу добавлены часы на изучение раздела «Легкая атлетика и кроссовая подготовка» - 3 часа*
- 3. Уменьшено количество часов на изучение раздела «Баскетбол» - 9 часов*

Количество часов на изучение раздела «Баскетбол» уменьшилось до 18 часов, а количество часов на изучение разделов «Волейбол» увеличилось до 24 часов, «Легкая атлетика и кроссовая подготовка» увеличилось до 21 часа. Эти изменения внесены в связи с особенностью организации учебного процесса в ГБОУ гимназии (проведение спаренных уроков); материально-технического обеспечения зала; с целью снижения возникновения травматизма на уроках, сохранения здоровья; увеличение количества часов, отведенных для занятий на улице; а также, учитывая мотивацию учащихся гимназии к занятиям волейболом (увлеченность учащихся занятиями в СДЮШОР № 1).

**1.4 Место и роль учебного курса в учебном плане ОУ.**

Предмет «Физическая культура» изучается на ступени основного общего образования в качестве обязательного предмета в 5–9 классах.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: 5 класс -102 часа, 6 класс – 102 часа, 7 класс – 102 часа, 8 класс – 102 часа, 9 класс – 99 часов. 10 класс – 102 часа, 11 класс – 99 часов.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане ГБОУ гимназия № 524 определяется на основе Примерной Образовательной Программы Основного Общего образования, предусматривающей обязательное изучение «Физической культуры» в 8 классе - 102 часа (из расчета 3 учебных часа 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 пред-

мета использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

### 1.5 Планируемые результаты

#### **Личностные:**

- *уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия;*
- *способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;*
- *формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;*
- *формирование умения сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;*

**Метапредметными** результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД)

#### **Коммуникативные УУД:**

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

#### **Регулятивные УУД:**

- *рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;*
- *умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.*
- *составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения задач физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности);*
- *работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно (в том числе и корректировать план).*

#### **Познавательные УУД:**

- *понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.*
- *строить рассуждения;*
- *извлекать информацию, представленную в разных формах;*
- *понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;*

#### **Предметные результаты**

*В области познавательной культуры:*

- ✓ знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- ✓ знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- ✓ умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- ✓ 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;
- ✓ умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

*В области эстетической культуры:*

- ✓ умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- ✓ умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- ✓ способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- ✓ умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## 1.6 Содержание

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности образовательная программа ОУ включает в себя три основных учебных раздела:

*«Знания о физической культуре»,*

*«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»,*

*«Физическое совершенствование».*

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень

необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств, в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования. Активно используются инновационные методики и технологии физического воспитания, современные мультимедийные средства и компьютерные программы обучения, повышающие интерес к занятиям физической культурой, формирующие творческую активность и самостоятельность.

## **Особенности организации учебного процесса по предмету**

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. 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, местных особенностей работы школы.

С учетом особенностей образовательного учреждения, климатогеографических условий, имеющейся специализации часы вариативной части распределены для занятий кроссовой подготовкой и баскетболом, куда включаются комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть, разрабатывает и определяет учитель.

Упражнение на снарядах в разделе гимнастика заменяются другими элементами гимнастических упражнений.

Лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой.

Материально-техническая база учебного заведения предусматривает 1 спортивный зал, поэтому расписание учебных занятий составляется с учетом возрастных особенностей обучающихся (пятый класс занимается с шестым, девятый с десятым и т. д.).

*Учитывая особенности организации учебного процесса в ГБОУ гимназии № 524 (два класса в одном зале одновременно), корректировать программу согласно индивидуальным характеристикам для каждого класса не целесообразно.*

«Утверждено»

Решением Методического  
объединения 13.06.2019

### Поурочно-тематический план

Этап обучения 8 параллель  
Предмет физическая культура  
Название Поурочно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№ урока в разделе	№ урока по плану	Тема урока	Элементы содержания	Виды и формы контроля
1	1	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. 12 часов</b>	Правила техники безопасности.	Текущий
2	2		Низкий старт до 30-40 м. Стартовый разгон.	Текущий
3	3		Бег с ускорением по дистанции 70-80. Финиширование.	Текущий
4	4		<b>Бег 60м -КУ.</b>	<b>Учётный</b> М: Д: «5» 9.3 9.5 «4» 9.6 9.8 «3» 9.8 10.0
5	5		Прыжок в длину с разбега "согнув ноги" (отталкивание). История отечественного спорта	Текущий
6	6		Прыжок в длину «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов разбега (приземление). Метание мяча 150 г на дальность с разбега.	Текущий
7	7		<b>Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» - КУ.</b>	<b>Учётный</b> М: Д: «5» 400 370 «4» 380 340

				«3» 360 320
8	8		Метание мяча.	Текущий
9	9		Бег на средние дистанции. Бег 1500 м(д), 2000м (м).	Текущий
10	10		<b>Метание мяча с разбега</b>	<b>Учётный</b> м: д: «5» 40 35 «4» 35 30 «3» 31 28
11	11		Бег, 2000м. Развитие выносливости	Текущий
12	12		Чередование бега с ходьбой до12 мин. Прыжок в длину с места	Текущий
1	13	<b>КРОССОВАЯ ПОДГО ТОВКА 9часов</b>	<b>Бег 2000м-мальчики,1500 м-девочки - КУ</b>	<b>Учётный</b> М: Д: «5» 9.00 7.30 «4» 9..30 8.00 «3» 10.00 8.30
2	14		Чередование бега с ходьбой до15 мин. Прыжок в длину с места	Текущий
3	15		<b>Прыжок в длину с места- тестирование ф.п.</b>	<b>Учётный</b> М: Д: «5» 185 180 «4» 160 155 «3» 140 140
4	16		Равномерный бег до15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	Текущий
5	17		<b>Подтягивания в висе (ю), висе лежа(д)-КУ</b>	<b>Учётный</b> м: д: «5» 9 20 «4» 7 15 «3» 5 11
6	18		Равномерный бег до15 мин. Преодоление вертикальных препятствий	Текущий
7	19		Равномерный бег до16 мин. Эстафетный бег	Текущий
8	20		<b>Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин - КУ</b>	<b>Учётный</b> м: д: «5» 48 30 «4» 40 25 «3» 35 20

9	21		Бег 18 мин. Развитие выносливости.	Текущий
1	22	<b>ГИМНАСТИКА 18часов</b>	Правила техники безопасности. Акробатика - повторение.	Текущий
2	23		Акробатика. Кувырок вперед и назад, длинный кувырок.	Текущий
3	24		Мост и поворот в упор на одном колене(д)Длинный кувырок (м).	
4	25		Совершенствование элементов акробатики. Разучивание контрольной комбинации.	Текущий
5	26		<b>Наклон вперед из положения сидя - тестирование ФП</b>	<b>Учётный</b> м: д: «5» 12 15 «4» 10 11 «3» 5 8
6	27		Висы. Подъем переворотом толчком двумя ногами(м).Подъем переворотом махом (д).Совершенствование акробатической комбинации.	Текущий
7	28		Упражнения на перекладине. Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении.	<b>Оценка усвоения техники.</b>
8	29		Совершенствование упражнений на перекладине. Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении.	Текущий
9	30		Лазание по канату в 2 приема. Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивания в висе.	Текущий
10	31		Лазание по канату. Подтягивания в висе. <b>Акробатика. Контрольная комбинация</b>	<b>Оценка усвоения техники</b>
11	32		Повороты направо, налево в движении Лазание по канату.	Текущий
12	33		Опорный прыжок. Прыжок боком (д). Прыжок способом согнув ноги(м)	Текущий
13	34		<b>Упражнения на перекладине.</b>	<b>Оценка усвоения техники</b>
14	35		<b>Лазание по канату.</b>	<b>Оценка усвоения техники</b>
15	36		Опорный прыжок (совершенствование).	Текущий
16	37		<b>Опорный прыжок</b>	<b>Оценка усвоения техники</b>
17	38		Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты	Текущий
18	39		<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - тестирование ФП</b>	<b>Учётный</b>

				м: д: «5» 30 18 «4» 25 15 «3» 20 11
1	40	<b>ВОЛЕЙБОЛ 24 часа</b>	Правила техники безопасности	Текущий
2	41		<b>Прыжки на скакалке - тестирование ФП</b>	<b>Учётный</b> м: д: «5» 110 125 «4» 105 80 «3» 100 50
3	42		Стойки, перемещения игрока Передача мяча сверху 2 руками во встречных колоннах.	Текущий
4	43		Передача мяча сверху 2 руками во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	Текущий
5	44		Нижняя прямая подача, прием подачи.	Текущий
6	45		Передача мяча сверху 2 руками над собой через сетку.. Отбивание мяча кулаком через сетку.	Текущий
7	46		<b>Бросок набивного мяча - Тестирование ФП</b>	<b>Учётный</b> м: д: «5» 565 500 «4» 435 415 «3» 360 365
8	47		Нижняя прямая подача, прием подачи.. Нападающий удар после передачи.	Текущий
9	48		Учебная игра по упрощённым правилам.	Текущий
10	49		<b>Передача мяча 2 руками сверху над собой - КУ</b>	<b>Оценка усвоения техники</b>
11	50		Передача мяча сверху 2 руками, стоя спиной к цели	Текущий
12	51		Передача мяча сверху 2 руками, стоя спиной к цели. Игра по упрощённым правилам.	Текущий
13	52		<b>Прием мяча 2 руками снизу - КУ.</b>	<b>Оценка усвоения техники</b>
14	53		Передача мяча сверху 2 руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар в тройках.	Текущий
15	54		Нижняя прямая подача мяча .Приём мяча после подачи.	Текущий

16	55		<b>Нижняя прямая подача - КУ</b>	<b>Оценка усвоения техники</b>
17	56		Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Текущий
18	57		Учебная игра	Текущий
19	58		Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	Текущий
20	59		Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар).	Текущий
21	60		Учебная игра	Текущий
22	61		Применение освоенных элементов в игровых условиях.	Текущий
23	62		Передача мяча сверху 2 руками, стоя спиной к цели. Учебная игра в волейбол.	Текущий
24	63		Комбинации из разученных элементов .Передачи мяча в парах через сетку.	Текущий
1	64	<b>БАСКЕТБОЛ 18часов</b>	Правила техники безопасности. Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча. Бросок 2 руками от головы в прыжке	Текущий
2	65		<b>Челночный бег - тестирование ФП</b>	<b>Учётный</b> м: д: «5» 10.0 10.4 «4» 10.4 10.8 «3» 10.8 11.0
3	66		Ведение мяча с различной высотой отскока. Передача мяча от плеча одной рукой от плеча. Штрафной бросок	Текущий
4	67		Сочетание приемов передач, ведения, бросков	
5	68		Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок двумя руками от головы с места.	Текущий
6	69		<b>Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту-Контрольный учёт.</b>	<b>Учётный</b> м: д: «5» 48 30 «4» 40 25 «3» 35 20
7	70		Бросок двумя руками от головы с места. Передачи двумя руками на месте.	Текущий
8	71		<b>Бросок мяча в кольцо в движении одной рукой от плеча.</b>	<b>Оценка усвоения техники</b>
9	72		Учебная игра	
10	73		Быстрый прорыв. Взаимодействие 2-х игроков через заслон.	Текущий
11	74		<b>Контрольное выполнение учебной комбинации №1.Ведение мяча по</b>	<b>Оценка усвоения техники</b>

			<i>кругу с броском в кольцо.</i>	
12	75		Бросок двумя руками от головы в прыжке с сопротивлением.	Текущий
13	76		Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением	Текущий
14	77		Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Штрафной бросок.	Текущий
15	78		Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	Текущий
16	79		Применение изученных приёмов в игровых условиях .Развитие координационных способностей.	Текущий
17	80		<b><i>Подтягивание в висе (м), висе лежа (д) – КУ.</i></b> Взаимодействие трех игроков в нападении. Правила баскетбола.	<b><i>Учётный</i></b>  м: д: «5» 9 20 «4» 7 15 «3» 5 11
18	81		Нападение быстрым прорывом. Совершенствование пройденного материала. Учебная игра.	Текущий
1	82	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГО ТОВКА 21час</b>	Равномерный бег 15 минут. Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки.	Текущий
2	83		Равномерный бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий	Текущий
3	84		Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Текущий.
4	85		Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки)	Текущий
5	86		<b><i>Бег 60м – КУ.</i></b>	<b><i>Учётный</i></b>  М: Д: «5» 9.3 9.5 «4» 9.6 9.8 «3» 9.8 10.0
6	87		Бег в чередовании с ходьбой 16 мин.	Текущий
7	88		Эстафетный бег	
8	89		<b><i>Метание мяча на дальность - КУ</i></b>	<b><i>Учётный</i></b> м: д: «5» 40 35 «4» 35 30

				«3» 31 28
9	90		Бег в чередовании с ходьбой 17 мин. Метание мяча	Текущий
10	91		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий
11	92		Бег в чередовании с ходьбой 18 мин. Эстафетный бег.	Текущий
12	93		Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Текущий
13	94		<b>Бег 2000 м – мальчики, 1500 м- девочки. КУ.</b>	<b>Учётный.</b>  м д «5» 9.00 7.30 «4» 9..30 8.00 «3» 10.00 8.30
14	95		Бег в чередовании с ходьбой 18мин. Развитие выносливости	Текущий
15	96		Равномерный бег 18 мин. Преодоление горизонтальных препятствий	Текущий
16	97		Равномерный бег в чередовании с ходьбой 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком	Текущий
17	98		Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Текущий
18	99		Повторение. Совершенствование двигательных качеств.	Текущий
19	100		Повторение. Игровой урок подвижных игр.	Текущий
20	101		Повторение. Спортивные игры с мячом.	Текущий.
21	102		Повторение. Подведение итогов учебного года.	Текущий.

## **1.7 ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

#### ***УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ:***

Федеральный Государственный Образовательный стандарт основного общего образования.  
«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич. Волгоград 2012 Издательство «Учитель».  
«Настольная книга учителя физической культуры» «физкультура и спорт» под редакцией Л.Б.Кофмана Москва 1998.

#### ***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:***

В. МАСЛОВ «Тайны великих спортсменов» МОСКВА ОНИКС 2008

#### ***МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:***

«Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников» М: 2006  
«Зачем учиться физкультуре» М: Изд. Центр «Вентана-граф» 2003  
«Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки» Москва 2002  
«Прикладная и оздоровительная гимнастика» Москва ТЦ СФЕРА, С-Пб ДЕТСТВО-ПРЕСС 2012  
«1000 Баскетбольных упражнений» А.Я. Гомельский Москва 1997  
«Оздоровительные основы физических упражнений» Москва 2002  
«Физкультура» Ростов-на-Дону «Феникс 2003»  
Уроки физической культуры в 7-8 классах «Просвещение» 1986

#### ***МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ:***

- Физическая культура» Тестовый контроль 5-9 классы Москва «Просвещение» 2012 г. Лях В.И.
- Таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности
- Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- «Твой Олимпийский учебник» Москва. «Советский спорт»

#### ***ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:***

Сайт «Единое окно доступа к образовательным ресурсам (Электронный документ). Режим доступа: <http://window.edu.ru>

Сайт «Каталог единой коллекции цифровых образовательных ресурсов»: (Электронный документ). Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>

Сайт «Сеть творческих учителей»: Режим доступа: <http://www.it-n.ru>

Сайт «Федеральный государственный образовательный стандарт»: (Электронный документ). Режим доступа: <http://standart.edu.ru>

#### ***ТЕХНИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:***

##### ***Технические средства обучения***

- Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок
- Радиомикрофон
- Копировальный аппарат
- Принтер лазерный
- Сканер
- Видеокамера
- Магнитофон

##### ***Оборудование:***

- Стенка гимнастическая
- Скамейки гимнастические

- Конь гимнастический
- Козел гимнастический
- Перекладина гимнастическая
- Канат
- Мост гимнастический
- Перекладина навесная
- Коврик гимнастический
- Гантели
- Маты гимнастические
- Мяч набивной
- Мяч малый теннисный
- Скакалка гимнастическая
- Палка гимнастическая
- Обруч гимнастический
- Дорожка разметочная для прыжков в длину
- Рулетка измерительная
- Секундомер
- Номера нагрудные
- Щиты баскетбольные с кольцами и сетками
- Мячи баскетбольные
- Сетка для переноса мячей
- Жилетки игровые
- Стойки волейбольные
- Мячи волейбольные
- Сетка волейбольная
- Мячи футбольные
- Аптечка медицинская
- Мелкий инвентарь (кубики, кегли обручи, флажки и т.д)

Пришкольный стадион:

- Легкоатлетическая дорожка
- Сектор для прыжков в длину
- Игровое поле для футбола
- Площадка игровая баскетбольная
- Площадка игровая волейбольная
- Гимнастический городок
- Полоса препятствий

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ:

- Лях В.И. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных организаций 8-9 классы : - Москва : Просвещение, 2018.

