1. **Пояснительная записка.**

 Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 8х классов предназначена для реализации федерального компонента стандарта среднего общего образования и составлена на основе Комплексной пограммы физического воспитания. 1-11 классы В.И.Лях, А. А. Зданевича /Программа общеобразовательных учреждений. – М.: « Просвещение», 2011 г.

 В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

 Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Цели, задачи изучения предмета**

**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.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, закрепле­ние навыков правильной осанки, развитие устойчивости ор­ганизма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспи­тание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

2. Обучение основам базовых видов двигательных действий;

3. Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференци­рования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гиб­кости) способностей;

4. Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

5. Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

6. Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

7. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

8. Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

9. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

10. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

1. **Место предмета « Физическая культура» в учебном плане**

 Курс «Физическая культура» изучается в 8 классе из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа2010 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».Рабочая программа рассчитана на 102 ч на один год обучения (по 3 ч в неделю).

**3.Планируемые результаты освоения предмета.**

В результате изучения курса «физическая культура» учащиеся должны:

**Знать:**

1. Основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

2. Особенности развития избранного вида спорта;

3. Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и системзанятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

4. Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

5. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

6. Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

7. Психофункциональные особенности собственного организма;

8. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

9. Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью,правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

10. Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

1. Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

2. Проводить самостоятельные занятия по развитию основныхфизических способностей, коррекции осанки и телосложения;

3. Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

4. Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

 5. Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

 6. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматиз­ма на занятиях физическими упражнениями, оказывать пер­вую помощь при травмах и несчастных случаях;

 7. Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

 В циклических и ациклических локомоциях: смаксимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в рав­номерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (де­вочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту спо­собом «перешагивание»; проплывать 50 м.

 В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением рит­ма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов раз­бега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движу­щейся цели с 10—12 м.

 В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через коз­ла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию дви­жений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), со­стоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки впе­ред и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (маль­чики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

 В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

В спортивных играх:играть в одну из спортивных игр (по уп­рощенным правилам).

 Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных фи­зических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

 Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самосто­ятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, коорди­нации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила само­контроля и безопасности во время выполнения упражнений.

 Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнова­нии по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; уча­ствовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

 Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопаснос­ти, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

 Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школойпо углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

1. **Формы организации учебной деятельности.**

Рабочая программа предполагает следующие формы организации образовательного процесса в гимназии:

1. Уроки физической культуры;

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный метод.

 В работе используются разные формы организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

1. **Виды контроля.**

 В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя **виды контроля**: промежуточный, текущий и итоговый.

 Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

4

**Методика оценки успеваемости по основам знаний:**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.

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

 **Методика оценки техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):**

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

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

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

**Методика оценивания способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:**

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

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

Отметка «3» учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения зада

1. **Содержание учебного предмета.**

**Содержание учебного материала** Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.Базовыйкомпонент 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 учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

Распределение программного материала в 8- классах.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п  | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1. | Базовая часть | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 6 |
| 2. | Вариативная часть | 21 |
| 2.1 | Связанный с региональными и национальными особенностями | 12 |
| 2.2 | По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта | 9 |

**Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** |
| Физическое развитие чело­века | Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность 8—9 классыХарактеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития |
| Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражне­ний .Опорно-двигательный аппарат и мы­шечная система, их роль в осущест­влении двигательных актов. Правиль­ная осанка как один из основных по­казателей физического развития человека. Основные средства форми­рования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения |
| Значение нервной системы в управ­лении движениями и регуляции сис­тем организма |
|  | Значение нервной системы в управле­нии движениями и регуляции систем дыхания |
|  | Психические процессы в обучении двигательным действиям .Психологические предпосылки овла­дения движениями. Участие в двига­тельной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память) |
| Самонаблюдение и само­контроль | Самоконтроль при занятиях физи­ческими упражнениями .Регулярное наблюдение физкультур­ником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтро­ля в дневнике самоконтроля |
| Оценка эффективности за­нятий физкультурно-оздо­ровительной деятельностьюОценка техники движений, способы выявления и уст­ранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок) | Основы обучения и самообучения двигательным действиям Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.Двигательные умения и навыки как ос­новные способы освоения новых дви­гательных действий (движений). Техника движений и её основные по­казатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения |
| Личная гигиена в процессе занятий физическими уп­ражнениями | Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физ­культминутки (физкульт.паузы), их значение для профилактики утомле­ния в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья чело­века. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреп­лением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам |
| Предупреждение травма­тизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах | Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физиче­ской культурой и спортом. Характе­ристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах |
| Совершенствование физи­ческих способностей | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию фи­зических (кондиционных и координа­ционных) способностей. Основные правила их совершенствования |
| Адаптивная физическая культура | Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упраж­нениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосло­жения, профилактики утомления |
| Профессионально-приклад­ная физическая подготовка | Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной дея­тельности, всестороннего и гармонич­ного физического совершенствования |
| История возникновения и формирования физической культуры | Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физиче­ская культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их прове­дения, известные участники и победи­тели |
| Физическая культура олимпийское движение России (СССР) | Олимпийское движение в дореволю­ционной России, роль А. Д. Бутовско­го в его становлении и развитии. Пер­вые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движе­ния в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсме­нов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. |
| Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движе­ния | Олимпиады: странички истории8—9 классыЛетние и зимние Олимпийские игры современности. 2-3­кратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта |
| Баскетбол |  |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек | Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек |
| Освоение ловли и передач мяча | Дальнейшее закрепление техники лов­ли и передач мяча |
| Освоение техники ведения мяча | Дальнейшее закрепление техники ве­дения мяча |
| Овладение техникой брос­ков мяча | Дальнейшее закрепление техникибросков мяча.Броски одной и двумя руками впрыжке |
| Освоение индивидуальной техники защиты | Дальнейшее закрепление техники вы­рывания и выбивания мяча, перехвата. |
| Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей | Дальнейшее закрепление техники вла­дения мячом и развитие координаци­онных способностей. |
| Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей | Дальнейшее закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координационных способностей. |
| Освоение тактики игры | Тактики игры.Позиционное нападение и личная за­щита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) |
| Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей | Игра по упрощённым правилам бас­кетбола.Совершенствование психомоторных способностей |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек гандбол | Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек |
| Освоение ловли и передач мяча | Совершенствование техники ловли и передач мяча |
| Освоение техники ведения мяча | Совершенствование техники движе­ний |
| Овладение техникой брос­ков мяча | Совершенствование техники бросковмяча.Семиметровый штрафной бросок. |
| Освоение индивидуальной техники защиты | Совершенствование индивидуальной техники защиты |
| Совершенствование техни­ки перемещений, владения мячом и развитие кондици­онных и координационных способностей | Совершенствование техники переме­щений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей |
| Освоение тактики игры | Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защи­те через «заслон». |
| Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей | Игра по упрощённым правилам ганд­бола. Совершенствование навыков иг­ры и психомоторных способностей. |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек ФУТБОЛ | Совершенствование техники передви­жений, остановок, поворотов и стоек |
| Освоение ударов по мячу и остановок мяча | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой ли­нии с места и с шагом. |
| Освоение техники ведения мяча | Совершенствование техники ведения мяча |
| Овладение техникой ударов по воротам | Совершенствование техники ударов по воротам |
| Закрепление техники владе­ния мячом и развитие коор­динационных способностей | Совершенствование техники владения мячом |
| Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Совершенствование техники переме­щений, владения мячом |
| Освоение тактики игры | Совершенствование тактики игры |
| Овладение игрой и ком­плексное развитие психомо­торных способностей | Дальнейшее развитие психомоторных способностей |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек ВОЛЕЙБОЛ | Совершенствование техники передви­жений, остановок, поворотов и стоек |
| Освоение техники приёма и передач мяч | Передача мяча над собой, во встреч­ных колоннах. Отбивание мяча кула­ком через сетку. |
| Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей | Игра по упрощённым правилам во­лейбола.Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры |
| Развитие координационных способностей\* (ориентиро­вание в пространстве, быстрота реакций и пере­строение двигательных действий, дифференциро­вание силовых, простран­ственных и временных па­раметров движений, спо­собностей к согласованию движений и ритму) | Давнейшее обучение технике движе­ний. |
| Развитие выносливости | Дальнейшее развитие выносливости. |
| Развитие скоростных и скоростно-силовых способно­стей | Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей |
| Освоение техники нижней прямой подачи | Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. |
| Освоение техники прямого нападающего удара | Дальнейшее обучение технике прямо­го нападающего удара. |
| Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей | Совершенствование Координационных способностей |
| Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей | Совершенствование Координационных способностей |
| Освоение тактики игры | Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоен­ных игровых действий. |
| Знания о спортивной игре | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападе­ний (быстрый прорыв, расстановка иг­роков, позиционное нападение) и за­щиты (зонная и личная защита). Пра­вила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, ко­личество участников, поведение игро­ков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и вынос­ливости. Игровые упражнения по совершен-ствованию технических при­ёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание при­ёмов). П/игры и игровые за­дания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Прави­ла самоконтроля |
| Овладение организаторски­ми умениями | Организация и проведение п/игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры |
| Освоение строевых упраж­нений ГИМНАСТИКА | Команда «Прямо!», повороты в движе­нии направо, налево9 классПереход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении |
| Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении | Совершенствование двигательных спо­собностей |
| Освоение и совершенство­вание висов и упоров | Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесомвне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из ви­са присев на нижней жерди махом од­ной и толчком другой в вис прогнув­шись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок |
| Освоение опорных прыж­ков | **М**: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). **Д**: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота ПО см). |
| Освоение акробатических упражнений | **М**: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.**Д**: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки впе­рёд и назад. |
| Развитие координационных способностей | Совершенствование кондиционных способностей |
| Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости | Совершенствование силовых способ­ностей и силовой выносливости |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Совершенствование скоростно-силовых способностей |
| Развитие гибкости | Совершенствование способностейдвигательных |
| Знания физической куль­туре | Значение гимнастических упражнений для развития координационных спо­собностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для само­стоятельной тренировки |
| Самостоятельные занятия | Совершенствование силовых, коорди­национных способностей и гибкости |
| Овладение организаторски­ми умениями | Самостоятельное составление прос­тейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координа­ционных и кондиционных способно­стей. Дозировка упражнений |
| Овладение техни-кой сприн­терского бега.ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | Низкий старт до 30 м;от 70 до 80 м |
| Овладение техникой прыж­ка в длину | Прыжки в длину с 11—13 шагов раз­бега. |
| Овладение техникой прыж­ка в высоту | Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. |
| Овладение техникой мета­ния малого мяча в цель и на дальность | овладение техникой ме­тания малого мяча в цель и на даль­ность.Метание мяча в горизон­тальную и вертикальную цель (1X1 м) (**Д-** с расстояния 12—14 м, **Ю** — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п.: с места, с шага, с 2 шагов, с 3 шагов, с 4 шагов вперёд-вверх. |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. |
| Знания физической куль­туре | Влияние л/атлетических упражне­ний на укрепление здоровья и основ­ные системы организма; название ра­зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыж­ках и метаниях; разминка для выпол­нения л/атлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме л/атлетических упражне­ний, направленных на развитие вы­носливости, быстроты, силы, коорди­национных способностей. ПБ при занятиях л/атлетикой. |
| Знания о физической куль­туре | Влияние л/атлетических упражне­ний на укрепление здоровья и основ­ные системы организма; название ра­зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыж­ках и метаниях; разминка для выпол­нения л/атлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме л/атлетических упражне­ний, направленных на развитие вы­носливости, быстроты, силы, коорди­национных способностей. Правила ТБ при занятиях л/ а. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-си­ловых, скоростных и координацион­ных способностей на основе освоен­ных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены. |
| Овладение организаторски­ми умениями | Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений; по­мощь в оценке результатов и проведе­нии соревнований, в подготовке ме­ста проведения занятий |
| Освоение техники лыжных ходов | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по ча­сам», «Биатлон». |
| Знания | Правила самостоятельного выполне­ния упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. ТБ при занятиях лыж­ным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах |
| Овладение техникой при­ёмов | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобожде­ние от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за пред­мет. Упражнения по овладению при­ёмами страховки |
| Развитие координационных способностей | Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. П/ игры: «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчи­ки», «Перетягивание в парах» и т. п. |
| Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости | Силовые упражнения и единоборства в парах |
| Знания | Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборства­ми на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах - |
|  Самостоятельные занятия | Упражнения в парах, овладение приё­мами страховки, подвижные игры |
| Овладение организаторски­ми способностями | Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овла­дении программным материалом |

**7. Список литературы**

1. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы. /Программы общеобразовательных учреждений. – М.: «Просвещение», 2011.. Автор: В.И.Лях, А.А.Зданевич.

2. Учебник. Физическая культура 8-9классы. Авторы: М.Я.Виленский– М.: «Просвещение» 2015.

15