**1. Пояснительная записка**

### Рабочая программа составлена на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания I - XI классов» под реакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич

### (М.: «Просвещение», 2011 г.), реализующей компонент федерального государственного стандарта основного общего образования по физической культуре.

Целью физического воспитания в школе являетсясодействие 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.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* 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;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**2. Общая характеристика учебного предмета.**

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, продленного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

* образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
* образовательно-предметной направленностииспользуются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
* образовательно-тренировочной направленностииспользуются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

* словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
* наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
* метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
* методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

### 3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане выделено 3 часа в неделю. Рабочая программа рассчитана на 105 часов в год (из них 3 часа резерв учебного времени)

**4. Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

*В спортивных играх:* демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

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

*Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности:* использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

*Способы спортивной деятельности:* участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществштть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**5. Содержание учебного предмета**

Основы знаний:

*физической культуры и здорового образа жизни;*

 Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры современности. Достижение отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.

Двигательные действия, физическая нагрузка, физические качества. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

*по разделам программы*

*Легкая атлетика****.***

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.

Овладение организаторскими способностями.

Измерение результатов, подача команд. Демонстрация упражнений. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.

*Лыжная подготовка.*

Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требование к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.

Баскетбол.

История развития баскетбола. Размеры баскетбольной площадки, разметки, щита, мяча. Техника игры в нападении и защите. Правила игры. Жесты судьи, Влияние спортивных игр на организм человека и развитие его координационных способностей. Оказание первой помощи при травмах. Правила поведения учащихся на занятиях по баскетболу.

Гимнастика.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и самостраховка при выполнении упражнений. Питание и двигательный режим школьников. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для развития гибкости.

Волейбол.

История развития волейбола. Техника владения и овладения мячом. Правила самоконтроля и безопасности при выполнении упражнений. Размеры волейбольной площадки, сетки, мяча. Правила судейства.

Программный материал

Легкая атлетика

Высокий старт с опорой на одну руку от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег 1000м, 1500 м.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись». Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, Бросок набивного мяча двумя из-за головы. Эстафеты, старты из различных исходных положений.

Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.). Бег на 2000м (мальчики). Бег на 1500м (девочки). Метание малого мяча 150 граммов с расстояния: девушки 12-14 м, юноши-до 16 м., по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Эстафеты с максимальной скоростью, кроссовая подготовка, полоса препятствий.

Лыжная подготовка.

Одновременный двухшажный ход (стартовый вариант). Торможение и поворот плугом, упором. Прохождение дистанции 4,5 км. Подъёмы (елочкой, полуёлочкой), спуски восновной низкой стойках. Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Подъем полуелочкой. Торможение плугом. Повороты переступанием.

Спуски в низкой и основной стойке. Прохождение дистанции 2,3км.

Гимнастика

Опорный прыжок: мальчики - прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); девочки – прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см). Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

 Акробатика: мальчики – кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад в группировке, вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180,длинный кувырок, девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев. Стойка на голове и руках силой из упора присев. Соединение из 3-4 элементов. Кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением Кувырок вперед через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев..

Лазание по канату в три приёма, способом в два приема. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Прыжки со скакалкой.

Гимнастическое бревно-ходьба с различной амплитудой, передвижение приставными шагами, танцевальными шагами с махом ног и поворотами на носках, равновесие на одной ноге, упор присев в полушпагат, соскоки. Подскоки в полуприсед, прыжки на месте и с продвижением.

Гимнастические брусья - девочки - наскок в упор ни нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90 с опорой о жердь, из виса присев на нижней жерди толчком двумя ногами подъём в упор на верхнюю жердь, махом одной ноги и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь, из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90гр. с опорой о жердь.

Мальчики - наскок в упор, хождение на руках и размахивание в упоре, соскок углом махом вперед с опорой о жердь, наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь, махи в упоре на руках с разведением ног над жердями, прыжком подъём в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; по восемь в движении.

Гимнастическая перекладина (низкая) – мальчики: из виса стоя прыжком в упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание вниз лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись: вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - мальчики: из размахивания подъём разгибом (из виса подъём силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад медленное опускание в вис махом вперед соскок прогнувшись.

Атлетическое единоборство

Cтойки и передвижения в стойках, приемы страховки. Совершенствование стоек и передвижений в стойках. Игра «Бой петухов».

Баскетбол

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений – перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении и по прямой, с изменением направления движения и скорости; Броски одной и двумя руками с места Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным и основным правилам.

Броски одной и двумя руками в прыжке, в движении. Перехват мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Групповые и индивидуальные тактические действия. Двусторонняя игра.

Волейбол

Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Групповые и индивидуальные тактические действия, Специальные упражнения и технические действия без мяча. Учебная игра.

Футбол

Передачи мяча, ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием предметов) игра головой, финты, остановка катящегося мяча, обыгрыш сближающихся противников, игра по правилам. Приземление летящего мяча.

Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Остановка катящегося мяча. Удары с места и в движении, приземление летящего мяча. Групповые и индивидуальные тактические действия. Учебная игра.

Уровень физической подготовленности обучающих 7 классов:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физическиеспособности | Контрольноеупражнение | Возраст | Уровень |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Мальчики | Девочки |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м, сек. | 111213 | 6.3 выше 65.9 | 6.1-5.55.8-5.45.6-5.2 | 5.04.94.8 | 6.46.26.3 | 6.3-5.76.0-5.46.2-5.5 | 5.155.0 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3\*10 м | 111213 | 9.79.39.3 | 9.3-8.89.0-8.69.0-8.6 | 8.58.38.3 | 10.11010 | 9.7-9.39.6-9.19.5-9.0 | 8.98.88.7 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 111213 | 140145150 | 160-180165-180170-190 | 195200205 | 130135140 | 150-175155-175160-180 | 185190200 |
| 4. | Выносливость | Бег 1000 м, сек. | 111213 | 900950337-278 | 277-234266-225256-217 | 233224216 | 397-327385-317374-308 | 326-276316-268307-260 | 275267259 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 111213 | 222 | 6-86-85-7 | 10109 | 456 | 8-109-1110-12 | 151618 |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 111213 | 111 | 4-54-65-6 | 678 |  |  |  |

Уровень физической подготовленности обучающихся 8-9 классов:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физическиеспособности | Контрольноеупражнение | Возраст | Уровень |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Мальчики | Девочки |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м, сек. | 1415 | 5.85.5 | 5.5-5.15.3-4.9 | 4.74.5 | 6.16.0 | 5.9-5.45.8-5.3 | 4.94.9 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3\*10 м | 1415 | 9.08.6 | 8.7-8.38.4-8.0 | 8.07.7 | 9.99.7 | 9.4-9.09.3-8.8 | 8.68.5 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 1415 | 160175 | 180-195190-205 | 210220 | 145155 | 160-180165-185 | 200205 |
| 4. | Выносливость | Бег 1000 м, сек. | 1415 | 323-267301-248 | 266-225256-217 | 224216 | 385-317374-308 | 316-268307-260 | 267259 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 1415 | 34 | 7-98-10 | 1112 | 77 | 12-1412-14 | 2020 |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 1415 | 23 | 6-77-8 | 910 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, раз | 1415 |  |  |  | 55 | 13-1512-13 | 1716 |

 **Тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | Форма контроля | **Предполагаемые результаты** |
| **знать** | **уметь** |
| Легкая атлетика 12часов.Спортивные игры 15часов.Гимнастика 12 часов.Атлетическое единоборство5часов.Легкая атлетика 4 часа.Лыжная подготовка 18часовСпортивные игры(волейбол) 12часов.Спортивные игры (баскетбол) 8часов.Легкая атлетика16 часов. | 1.Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон.2.Низкий старт. Бег 30 метров3.Низкий старт. Прыжки в длину4.Прыжкам в длину с разбега. 5.Метания мяча 150граммов.6.Метание мяча 150 граммов на дальность. Подтягивание.7. Метание мяча 150 граммов на дальность. Совершенствование прыжков в длину с разбега.8.Метания мяча 150граммов.9.Бег 60 метров. Метание мяча 150 грамм.10.Прыжкам в длину с разбега. 11.Метание мяча 150 грамм с 4-5 шагов.12.Бег 1500 метров. 13.Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Обучение стойкам и передачам мяча14.Обучение ведению мяча.15.Обучение ударам по мячу головой, выбрасывание из-за «боковой» линии16.Обыгрыш сближающихся противников.17.Обыгрыш сближающихся противников.18.Игра в футбол по основным правилам.19.Закрепление ударов по мячу головой, выбрасывание из-за «боковой» линии.20.Правила т/б на игре баскетбол. 21.Закрепление бросков мяча в корзину.22.Закрепление бросков мяча рукой от плеча с места и в движении23.Закрепление ведения мяча правой и левой рукой в движении24.Закрепление ведения мяча с изменением направления25.Закрепление ловли и передачи мяча26.Закрепление бросков мяча рукой от плеча с места и в движении27.Закрепление вырывания, выбивания мячаУчебная игра по основным правилам.28.Правила безопасности при выполнении физических упражнений по гимнастике.Комплекс утренней и дыхательной гимнастики.29.Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад30.Лазанье по канату в три приема31.Обучение кувырку вперед в стойку на лопатках (М, Д)32.Обучение стойке на голове и рукахв группировке (М), кувырок назад в полушпагат (Д)33.Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)34Гимнастические брусья:из виса присев на нижней жерди толчком двумя ногами подъём в упор на верхнюю жердь, махом одной ноги и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь,35.Обучение акробатическому соединению36.Опорные прыжки «согнув ноги» (козел в ширину, высота до 110 см) м37.Гимнастическое бревно: подскоки в полуприсед прыжки на месте и с продвижением.38.Опорные прыжки «ноги врозь» через коз­ла. Высота до 110 см (козел в ширину) д.39.Обучение разновидностям равновесий40.Правила техники безопасности на уроках атлетического единоборства. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.41.Обучение стойкам и передвижения в стойке42.Повторение страховки на спину, на бок43.Обучение страховки на спину, на бок44.Повторение страховки на спину, на бок45.Прыжок в высоту способом перешагивание46.Прыжок в высоту способом перешагивание47.Прыжок в высоту способом перешагивание48.Прыжок в высоту способом перешагивание49.Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение повороту махом на месте50.Обучение повороту махом на месте.51.Обучение одновременному одношажному ходу52.Обучение одновременному одношажному ходу53.Обучение подъему в гору скользящим шагом54.Совершенствование подъему в гору скользящим шагом55.Обучение преодолению бугров и впадин при спуске с горы56. Совершенствование преодолению бугров и впадин при спуске с горы57.Обучение торможению «упором»58. Совершенствование торможению «упором»59.Равномерное передвижение на лыжах до 4км 60.Равномерное передвижение на лыжах до 4км 61.Эстафета на лыжах с передачей палок62.Эстафета на лыжах с передачей палок63.Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием»64.Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием»65.Прохождение дистанции 2 км(д), 66.Прохождение дистанции 3 км(м) 67.Правила т/б на играх волейбол. Игра в волейбол.68.Совершенствование комбинаций из освоенных элементов волейболиста.69.Закрепление игры «Мяч через сетку» с элементами волейбола70.Закрепление техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения71.Закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой72.Закрепление приема мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения73.Обучение технике прямой нижней подаче через сетку. 74.Закрепление прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером75.Закрепление игры «Мяч через сетку» с элементами волейбола76.Обучение тактике позиционного нападения с изменением позиции игроков77.Пионербол с элементами волейбола78.Пионербол с элементами волейбола79.Закрепление техники передвижений, остановок, стоек в баскетболе.80.Ведения мяча правой и левой рукой в движении.81.Закрепление ведения мяча с изменением направления.82.Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола83.Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола84.Закрепление бросков мяча рукой от плеча с места и в движении.85.Учебная игра по основным правилам.86.Учебная игра по основным правилам.87Правила техники безопасности на уроках л/атлетики и спортивных играх. Прыжок в длину с места, наклон вперед из положения лежа.88.Поднимание туловища за 30сек., сгибание разгибание рук в упоре лежа.89.Челночный бег 3по 10 метров.90.6-минутный равномерный бег.91.Сов-ние техники метания мяча в цель с 7м.92.Эстафетный бег, встречная эстафета.93.Кроссовая подготовка.94.Развитие выносливости.95.Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги»96.Зачетный урок по прыжкам в длину с разбега97.Бег 1000м – учет98.Закрепление техники метания мяча с разбега99.Учет- метание мяча с разбега100.Учет- бег 60 м, 30 метров.101.ОРУ на развитие силы. Учет - подтягивание на перекладине102.Промежуточная аттестация103.-105. Резерв учебного времени | 11111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111113 | УУУУУУУУуУууу | Правила техники безопасности. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья, знание основ правильной техники. Правила самоконтроля и гигиены. Правила соревнований в легкой атлетике.Терминологию избранной спортивной игры; техники ловли передачи , ведения мяча или броска. Правила и организация избранный игры. Правила техники безопасности на уроках спортивных игр.Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий. Олимпийские принципы, традиции, правила, символикуЗначение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание помощи при обморожениях и травме.Терминологию избранной спортивной игры; техники ловли передачи , ведения мяча или броска. Правила и организация избранный игры. Правила техники безопасности на уроках спортивных игр.Историю развития волейбола.Правила техники безопасности. Знание основ правильной техники. Правила самоконтроля и гигиены. Правила соревнований в легкой атлетике. | Выполнять низкий старт. Ускорения до 70 метров..Прыжки в длину с разбега. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 граммов в цель и на дальность. Бега равномерном темпе до 20 минут.Выполнять вбрасывание из-за боковой линии с места или с шага, удар по катящемуся мячу.Выполнять штрафной бросок Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину), высота козла 110-115 см. Кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.Девочки: прыжок ноги врозь (конь в ширину, высота 110 см). Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.Уметь выполнять комплекс упражнений для нарушения опорно-двигательного аппарата.Выполнять одновременный одношажный ход, Прохождение дистанции до 4,5 км. Торможение и поворот « плугом».Выполнять штрафной бросок Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.Выполнять низкий старт. Ускорения до 70 метров. Прыжки в длину с разбега. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 граммов в цель и на дальность. |

**Тематическое планирование 8 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Тема урока | Кол-во часов | Форма контроля | Предполагаемые результаты |
| знать | уметь |
| 1.Лёгкая атлетика12часовСпортивные игры(футбол, баскетбол)15 часов.Гимнастика12 часов.Атлетическое единоборство5часов.Легкая атлетика4часа.Лыжная подготовка 18 часов.Спортивные игры(волейбол)12часов.Спортивные игры (баскетбол)8 часов.Легкая атлетика16часа. | 1.Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт.2.Бег 30 метров с высокого старта.3.Низкий старт. Прыжки в длину4.Стартовый разгон, челночный бег 3\*105.Прыжкам в длину с разбега. 6.Бег 60 метров. Прыжки в длину с разбега.7.Метания мяча 150граммов, с 4-5 шагов.8.Прыжки в длину, метание мяча.9.Метания мяча 150граммов, прыжки.10.Метание мяча 150 грамм разбега.11.Бег 2000 метров- учет12.Общая физическая подготовка, бег 200метров13.Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Закрепление стоек и перемещений футболиста14.Закрепление ударов по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема15.Обучение остановке мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча.16.Закрепление ведения мяча, отбора мяча17.Обучение комбинации из освоенных элементов18.Двусторонняя игра в футбол19.Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству20.Обучение ударам по мячу головой, выбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения21.Игра в футбол по основным правилам22.Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов стоек в баскетболе23.Обучение передаче мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола24.Обучение штрафному броску 25.Обучение передаче мяча во встречном движении, броскам мяча в движении26.Закрепление вырывания, выбивания мяча27.Учебная игра по основным правилам.28.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мал.), кувырок назад в полушпагат (дев.). 29.Акробатика. Различные кувырки и стойки.30.Акробатические соединения из 3 – 4 элементов.31 Гимнастические брусья-мальчики наскок в упор, хождение на руках и размахивание в упоре, соскок углом махом вперед с опорой о жердь, наскок в упор, 32.Лазание по канату. Эстафеты с акробатическими элементами.33. Гимнастические брусья- девочки махом одной ноги и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь, мальчики: кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.34.Опорные прыжки «согнув ноги» (козел в длину, высота до 110-115см) м35.Опорные прыжки: прыжок боком с поворотом на 90градусов. (конь в ширину, высота 110 см) д36.Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Шаги польки. Лазаниепо канату на скорость и заданное время (М).37.Гимнастическая полоса препятствий38. Гимнастические брусья: из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90гр. с опорой о жердь.39.Правила техники безопасности на уроках атлетического единоборства. Обучение стойкам и п передвижениям в стойках40.Закрепление стоек и передвижений в стойках41.Обучение приемам страховки42.Совершенствование стоек и передвижений в стойках43.Обучение игре «Бой петухов». Повторение страховки на спину, на бок.44.Прыжок в высоту способом перешагивание45.Прыжок в высоту способом перешагивание46.Прыжок в высоту способом перешагивание47.Прыжок в высоту способом перешагивание48.Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение повороту «полуплугом», упором49.Обучение повороту «плугом»50.Обучение одновременному одношажному ходу (стартовый вариант)51.Обучение одновременному одношажному ходу (стартовый вариант)52.Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Игры: «Как по часам», «Гонки с выбыванием», «Биатлон»53. Подъёмы (елочкой, полуёлочкой), спуски восновной низкой стойках.54.Совершенствование попеременного двухшажного ходачетыре обучающихся:астики.ействия, рогнувшись.поре перемах левой ( правой)у на руках.руках; из стойки спиной к пере55.Совершенствование попеременного двухшажного ходачетыре обучающихся:астики.ействия, рогнувшись.поре перемах левой ( правой)у на руках.руках; из стойки спиной к пере56.Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.57.Повторение преодоления бугров и впадин при спуске с горы58.Обучение торможению «полуплугом»59.Совершенствование торможения «полуплугом»60.Равномерное передвижение на лыжах до 4,5 км.61.Равномерное передвижение на лыжах до 4,5 км.62.Эстафета на лыжах с передачей палок. Круговая эстафета63.Эстафета на лыжах с передачей палок. Круговая эстафета64.Прохождение дистанции 2 км(д), **-** учет65.Прохождение дистанции 3 км(м)  **-** учет66.Правила техники безопасности на играх баскетбол, волейбол. Игра в баскетбол по основным правилам67.Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола68.Прямая нижняя подача.69.Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения70.Совершенствование комбинации из освоенных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку71.Обучение передаче мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку.72.Обучение технике прямой нижней подаче через сетку, прием подачи73.Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером74.Совершенствование освоенных элементов перемещений и владения мячом75.Прием мяча снизу после подачи.76.Учебная игра по основным правилам.77.Учебная игра по основным правилам.78.Повторение различных передач мяча.79.Броски по кольцу после ведения.80.Штрафной бросок.81.Передачи в парах в движении.82.Передачи мяча сверху и снизу (через сетку).83.Прямая нижняя подача.84.Передачи мяча снизу после подачи.85.Учебная игра по основным правилам.86.Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. 87.Прыжок в длину с места, наклон вперед из положения лежа.88.Поднимание туловища за 30сек., сгибание разгибание рук в упоре лежа89.Челночный бег 3по 10 метров90.10-минутный равномерный бег91.Совершенствование техники метания мяча в цель с 7м.92.Эстафетный бег, встречная эстафета93.Бег 500 м.94.Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»95.Учетный урок по прыжкам в длину с разбега96. Круговая тренировка97.Совершенствование техники метания мяча с разбега98.Метание мяча с разбега99.Бег 60 м.100.Бег 2000 метров101.Подтягивание на перекладине102. Промежуточная аттестация 103.-105. Резерв учебного времени | 1111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111113 | УуУУУУУуууу | Правила техники безопасности. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья знание основ правильной техники. Правила соревнований в беге, прыжках, метании.Правила игры в футбол. Техника безопасности на уроках в футбола.Историю развития футбола.Правила поведения на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Олимпийские принципы, традиции, правила, символикаЗначение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание помощи при обморожениях и травме.Терминологию избранной спортивной игры; техники ловли передачи , ведения мяча или броска. Правила и организация избранный игры. Правила техники безопасности на уроках спортивных игр.Правила техники безопасности. Основные правила игры в баскетболПравила техники безопасности. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья знание основ правильной техники. Правила соревнований в беге, прыжках, метании. | Уметь выполнять низкий старт. Выполнять ускорение до 70 м, бег в равномерном темпе до 20 минут- мальчики-девочки. Прыжки в длину с 11-13 шагов с разбега, прыжки в высоту с7-9 шагов, метания мяча.Мальчики: Прыжок согнув ноги (козёл в длину), высота козла 110-115 см. Кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см). Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, лазание по канату.Стойки и передвижения. Освобождение от захватов. Захваты туловища и рук.Выполнять прыжок в высоту способом « перешагивания».Выполнять спуски, подъёмы.Выполнять одновременный одношажный ход, коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км. Торможение и поворот « полуплугом».Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам волейболаВыполнять передачу и ловлю мяча, бросков по кольцу одной и двумя руками.Выполнять низкий старт. Ускорения до 70 метров.Прыжки в длину с разбега. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 граммов в цель и на дальность. Бег а равномерном темпе до 20 минут. |

**Тематическое планирование 9класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Наименование темы | Кол-во часов | Форма контроля | Предполагаемые результаты |
| знать | уметь |
| Легкая атлетика12часов.Спортивные игры 15часов.Гимнастика. Атлетическое единоборство.17часов.Легкая атлетика.4 часа.Лыжная подготовка14часов.Спортивные игры(волейбол)16часов.Спортивные игры (баскетбол)10 часов.Легкая атлетика.14часов. | 1.Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон.2.Низкий старт. Бег 30 метров3.Низкий старт. Стартовый разгон.4.Обучение техники передачи эстафеты сверху.5.Прыжкам в длину с разбега. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Бег 60 метров. 6.Совершенствование прыжков в длину с разбега. 7.Метание мяча 150 граммов на дальность с разбега. Совершенствование прыжков в длину с разбега.8.Совершенствование метания мяча.9.Прыжки в длину с разбега.10.Метания мяча 150граммов.11.Бег 3000 метров без учета времени.12.Бег 2000 метров - учет13.Техника безопасности при занятиях футбола. Передача мяча в движении.14.Передача мяча в движении.15.Техника игры головой.16.Финты. Игра головой.17.Обучение комбинаций из основных элементов.18.Обучение обманным движениям, остановки, удары.19.Игра в футбол по основным правилам.20.Игра в футбол по основным правилам.21.Игра в футбол по основным правилам.22Ловля и передача мяча в движении.23.Передачи мяча в движении. Ведение без сопротивления24.Техника броска в прыжке.25.Броски в кольцо.26.Вырыванаие и выбивание мяча.27.Учебно-тренировочная игра. Развитие силовых способностей.28.Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Равновесие, выпад вперёд, кувырок (девочки), из упора присев стойка на голове и руках (мальчики).29.«Мост» из положения стоя, встать (девочки), длинный кувырок с3-4 шагов.30.Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики), сед углом, стойка на лопатках (девочки).31.Соединения из 3-4 акробатических элементов.32 Гимнастическое бревно: равновесие на одной ноге, упор присев в полушпагат, 33.Прыжок согнув ноги через козла (мальчики), прыжок боком через коня (девочки).34.Опорный прыжок. Лазание по канату (мальчики).35. Гимнастические брусья: мальчики- наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь, кувырок вперед в сед ноги врозь, 36.Лазание по канату (мальчики). Акробатические соединения из 4-5 элементов.37. Гимнастическое бревно-ходьба с различной амплитудой, равновесие на одной ноге, упор присев в полушпагат, соскоки.38. Гимнастическая перекладина (высокая) из размахивания подъём разгибом, махом вперед соскок прогнувшись.39 Гимнастические брусья- девочки- махом одной ноги и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь, Мальчики: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями, прыжком подъём в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.40.Техника безопасности на занятиях борьбы. Техника приёмов борьбы.41.Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.42.Приёмы борьбы за выгодное положение.43.Упражнения по овладению приёмами страховки.44.Силовые упражнения и борьба за предмет. Подтягивание.45.Прыжок в высоту способом перешагивание46.Прыжок в высоту способом перешагивание47.Прыжок в высоту способом перешагивание48.Прыжок в высоту способом перешагивание49.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Одновременный одношажных ход.50.Одновременный одношажных ход.51.Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажных ход.52.Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажных ход.53.Переход с переменных на одновременные ходы. 54.Переход с переменных на одновременные ходы. 55. Торможение и поворот «плугом».56. Торможение и поворот «плугом».57.Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 5км.58.Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 5км.59. Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.60.Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.61.Прохождение дистанции до 5км. Торможение и поворот «плугом».62.Прохождение дистанции до 5км. Торможение и поворот «плугом».63.Техника безопасности на уроках волейбола. Передача сверху в прыжке64.Передача мяча сверху в парах с перемещением.65.Передача мяча сверху в парах с перемещением.66.Приём мяча снизу от сетки. Приём мяча с подачи.67.Приём мяча снизу от сетки. Приём мяча с подачи.68.Нижняя прямая подача. Передачи в три приёма.69.Нижняя прямая подача. Передачи в три приёма.70.Верхняя прямая подача. Нападающий удар.71.Верхняя прямая подача. Нападающий удар.72.Подача мяча. Вторая передача в зоны 273.Подача мяча. Вторая передача в зоны 274.Учебная игра по правилам волейбола.75.Учебная игра по правилам волейбола.76.Групповые тактические действия.77.Приёмы и элементы волейбола. Учебная игра.78.Приёмы и элементы волейбола. Учебная игра.79.Техника безопасности на уроках баскетбола. Различные ведения мяча и передачи в движении.80.Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.81.Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.82.Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.83.Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.84.Поочерёдное ведение и передача мяча.85.Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка).86.Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка).87.Учебная игра по упрощенным правилам.88.Учебная игра по упрощенным правилам.89.Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Челночный бег 3х 10 метров90.Закрепление прыжка в длину способом «согнув ноги»91.Закрепление прыжка в длину способом «согнув ноги»92.Учетный урок по прыжкам в длину с разбега93.Закрепление техники метания мяча в цель с 7м.94.Бег 1000м – учет95.Закрепление техники метания мяча с разбега96. Развитие выносливости.97.Прыжок в длину с места.98.Метание мяча с разбега.99.Совершнствование метания мяча с разбега.100. Метание мяча с разбега - учет.101. Бег 2000м – учет102. Промежуточная аттестация. 103.-105. Резерв учебного времени | 11111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111113 | УуУУууУУу | Правила техники безопасности. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Знание основ техники. Правила соревнований в беге, прыжках, метании.Правила техники безопасности. Правила игры в баскетбол.Правила поведения на уроках гимнастики.Виды единоборств. Правила поведения во время занятий. Гигиена борца. Оказание первой помощи при травмах.Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим.Историю зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.Правила игры в волейбол.Правила техники безопасности. Правила игры в баскетболОсновы туристкой подготовки.Правила техники безопасности. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Знание основ техники. Правила соревнований в беге, прыжках, метании. | Выполнять низкий старт, ускорения до 70метров, бег равномерном темпе до 20 минут(м.), 15 минут (д.).Прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту с разбега,метание мяча 150 граммов.Выполнять бросок в кольцо в прыжке. Ведение и передачи мяча. Штрафные броски.Выполнять акробатическоесоединение из 3-4 элементов. Длинный кувырок. Подъём переворотом на высокой перекладине (м.) Прыжок через козла в длину (м.), через коня боком (д.).Выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивания»Выполнять попеременный четырёхшажный ход, двухшажный ход. Переход с одного хода на другой. Выполнять спуски и подъёмы.Выполнять нижнюю прямую подачу. Приём и передачу мяча. Передачу мяча через сетку в прыжке. Выполнять бросок в кольцо в прыжке. Ведение и передачи мяча. Штрафные броски.Выполнять низкий старт, ускорения до 70метров, бег равномерном темпе до 20 минут, 15 минут (д.).Прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту с разбега,метание мяча 150 граммов. |

**7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения.**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич Москва «Просвещение» 2011.

Учебники:

Авторы: Физическая культура 8-9 классы: для общеобразовательных учреждений В.И.Лях, А.А. Зданевич, М. Просвещение, 2011 год. **Где 7 класс и может убрать старые книги**

1. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. 120с.
2. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
3. Спортивные игры на уроках физкультуры / Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
4. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
5. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
6. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
7. В.Г. Марц. Беседы по методике и теории игры: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 204 с. (Классическое научное наследие. Физическая культура)
8. Физическая культура. Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура» М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 174с: ил.
9. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.
10. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.
11. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
12. Настольная книга учителя физической культуры. / Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
|  | Компьютер | Д |
|  | Магнитофон | Д |
|  | *Учебно-практическое оборудование* |   |
|  | Бревно гимнастическое напольное  | П |
|  | Козел гимнастический | П |
|  | Канат для лазанья | П |
|  | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
|  | Стенка гимнастическая | П |
|  | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
|  | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
|  | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
|  | Палка гимнастическая | К |
|  | Скакалка детская | К |
|  | Мат гимнастический | П |
|  | Гимнастический подкидной мостик | Д |
|  | Кегли | К |
|  | Обруч пластиковый детский | Д |
|  | Планка для прыжков в высоту | Д |
|  | Стойка для прыжков в высоту | Д |
|  | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
|  | Лента финишная |   |
|  | Рулетка измерительная | К |
|  | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |   |
|  | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |
|  | Щит баскетбольный тренировочный | Д |
|  | Сетка для переноски и хранения мячей | П |
|  | Сетка волейбольная | Д |
|  | Аптечка | Д |

**8. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

*Объяснять:*

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

*Характеризовать:*

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

*Соблюдать правила:*

• личной гигиены и закаливания организма;

• организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

*Проводить:*

• самостоятельные и самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

• приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• приемы массажа и самомассажа;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

*Составлять:*

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

*Определять:*

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

*Демонстрировать:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическиеспособности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м  | 5,0 с | 5,4 с |
| Бег 100 м | 14,3 с | 17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине  | 10 раз | —  |
| Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз | —  | 14 раз |
|  Прыжок в длину с места, см | 215 см | 170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км | 13 мин 50 с | — |
|  Кроссовый бег на 2 км | — | 10 мин 00 с |