

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
Кенадского сельского поселения  
Ванинского муниципального района  
Хабаровского края

Принято:  
Руководитель МО  
учителей естественно  
гуманитарного цикла  
*Е.А. Коноплева* / Коноплева Е.А.  
«3» сентября 2018г.

Согласовано:  
Заместитель директора  
по УВР

*М.Г. Новоженникова* / Новоженникова М.Г.  
«4» сентября 2018г.

Утверждено:  
Директор



*О.Н. Гречка* / Гречка О.Н.  
«5» сентября 2018г.

Рабочая программа  
по физической культуре  
5-8 классы ФГОС

Разработчик: Лалитин А.В.,  
учитель первой квалификационной  
категории

с. Кенада

2018

## **Планируемые результаты освоения предмета физическая культура.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

## Содержание учебного предмета.

Выбор содержания данной программы по физической культуре основан на рекомендациях регионального компонента, в связи с материально – техническим оснащением школы и погодными условиями Дальневосточного региона России. Программный материал состоит из базовой части, в неё входят следующие разделы: лёгкая атлетика, спортивные игры, гимнастики и лыжные гонки, и рассчитан на 102 часа в год, 3 часа в неделю в каждом классе с 5-8. Лёгкая атлетика изучается в начале и конце года. Лыжная подготовка в третьей четверти. В течение года изучаются 2 игры – баскетбол, волейбол. Гимнастика проводится во 2 и 4 четвертях.

Знания о физической культуре:

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения

(технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

## Распределение учебных часов на освоение разделов учебного материала.

Разделы классы	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>
1. Легкая атлетика	20	20	20	17
2. Баскетбол	22	22	22	24
3. Волейбол	20	20	20	24
4. Гимнастика	16	16	16	12
5. Лыжная подготовка	24	24	24	22
7. Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
Общее количество часов	<u>102</u>	<u>102</u>	<u>102</u>	<u>102</u>
Часов в неделю	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>

## Распределение часов по четвертям

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1. Легкая атлетика	12ч.			8ч.
2. Баскетбол	4ч	18ч.		
3. Волейбол		3ч	10ч.	7ч.
4. Гимнастика	8ч.			8ч.
5. Лыжная подготовка			24ч.	

## Паспорт рабочей программы

Учебный предмет физическая культура

Количество часов в неделю по учебному плану 3

Всего количество часов в году по плану 102

Класс: 5

Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014 г.

утверждена на МО учителей естественно-гуманитарного цикла

Количество обязательных зачетов по контролю физического развития: 2

Учебное пособие, рекомендованное для учащихся: Лях В.И., Зданевич А.А.

Физическая культура 5-7 кл. М.: Просвещение. 2014г.

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс

№	Дата	Тема учебного занятия	Корректировка даты
		<b>л/атлетика</b>	
1		Вводный урок. Инструктаж по ТБ и ОТ	
2		Высокий старт. Бег на 30м.	
3		Разучивание техники бега на короткие дистанции. 60 м	
4		Разучивание техники бега на длинные дистанции. 1000 м	
5		Техника эстафетного бега	
6		Челночный бег 4 по 10 м.	
7		Кроссовая подготовка	
8		Разучивание метания малого мяча с разбега 5-7 шагов.	
9		Совершенствование метания малого мяча с разбега 5-7 шагов	
10		Учет результата метания малого мяча с разбега 5-7 шагов	
11		Кроссовый бег 1000 м.	
12		Контроль двигательной подготовки.	
		<b>Гимнастика</b>	
13		Вводный урок. Разучивание строевых упражнений на месте и в движении.	
14		Разучивание методики проведения ОРУ.	
15		Разучивание 2-3 кувырков вперед и назад.	
16		Разучивание перекатом назад стойка на лопатках.	
17		Выполнение стойки «мост»	
18		Стойка на трех точках	
19		Акробатическая комбинация из 3-4 элементов.	
20		Акробатическая комбинация из 3-5 элементов. Зачет.	
		<b>Баскетбол</b>	
21		Инструктаж по ТБ. Разучивание передвижений без мяча.	
22		Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте.	
23		Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками от груди в	

		движении.	
24		Разучивание ведения мяча на месте и в движении шагом по прямой.	
25		Разучивание ведения мяча правой и левой рукой.	
26		Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой.	
27		Разучивание броска мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте	
28		Разучивание броска мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения и остановки.	
29		Совершенствование броска мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения и остановки.	
30		Учет ведения мяча	
31		Учет броска мяча	
32		Основы тактики игры	
33		Разучивание действий игрока нападения	
34		Совершенствование действий игрока нападения	
35		Совершенствование действий игрока нападения	
36		Разучивание действий игрока защиты.	
37		Совершенствование действий игрока защиты.	
38		Совершенствование действий игрока защиты.	
39		Учебные игры по упрощенным правилам.	
40		Учебные игры по упрощенным правилам.	
41		Командная игра на одно кольцо	
42		Командные соревнования	
		<b>волейбол</b>	
43		Вводный урок. Разучивание передач мяча.	
44		Совершенствование передач мяча.	
45		Разучивание приема мяча.	
46		Совершенствование приема мяча.	
47		Совершенствование приема и передачи мяча	
48		Совершенствование приема и передачи мяча	
49		Учет передачи мяча	

50	Учет приема мяча	
	<b>Лыжная подготовка</b>	
51	Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря.	
52	Разучивание одновременно двушажного хода.	
53	Совершенствование одновременно двушажного хода.	
54	Контроль техники одновременно двушажного хода.	
55	Разучивание попеременного двушажного.	
56	Совершенствование попеременного двушажного.	
57	Контроль техники попеременного двушажного хода.	
58	Разучивание одновременно безшажного хода.	
59	Совершенствование одновременно безшажного хода.	
60	Контроль техники одновременно безшажного хода.	
61	Разучивание одновременно одношажного хода.	
62	Совершенствование одновременно одношажного хода.	
63	Контроль техники одновременно одношажного хода.	
64	Разучивание перехода с попеременных на одновременные ходы.	
65	Совершенствование перехода с попеременных на одновременные ходы.	
66	Разучивание подъема на склон ёлочкой.	
67	Совершенствование подъема на склон ёлочкой.	
68	Контроль техники подъема на склон ёлочкой.	
69	Разучивание спуска со склона в средней стойке.	
70	Совершенствование спуска со склона в средней стойке.	
71	Разучивание торможений и поворотов плугом.	
72	Совершенствование торможений и поворотов плугом.	
73	Передвижение в медленном темпе до 3 км.	
74	Лыжные гонки на 1 км.	
	<b>волейбол</b>	
75	Разучивание подачи мяча.	
76	Совершенствование подачи мяча.	
77	Учет подачи мяча.	

78	Разучивание блокирования	
79	Совершенствование блокирования	
80	Разучивание действий в нападении	
81	Совершенствование действий в нападении	
82	Разучивание действий в защите	
83	Совершенствование действий в защите	
84	Учебная игра по упрощенным правилам	
85	Учебная игра по правилам	
86	Командные соревнования	
	<b>гимнастика</b>	
87	Разучивание вскок в упор присев и соскок прогнувшись – 80-100 см.	
88	Совершенствование вскок в упор присев и соскок прогнувшись – 80-100 см.	
89	Разучивание комплекса упражнений на гимнастическом бревне	
90	Учет комплекса упражнений на гимнастическом бревне	
91	Разучивание комплекса упражнений на гимн-их кольцах	
92	Учет комплекса упражнений на гимн-их кольцах	
93	Разучивание опорных прыжков: Согнув ноги, козел в длину-110см (маль); Ноги врозь, козел в ширину-105 см.(дев)	
94	Совершенствование опорных прыжков: Согнув ноги, козел в длину-110см (маль); Ноги врозь, козел в ширину-105 см.(дев)	
	<b>л/атлетика</b>	
95	Совершенствование прыжка в высоту способом «Перешагивание»	
96	Учет прыжка в высоту способом «Перешагивание»	
97	Прыжок в длину	
98	Учет прыжка в длину	
99	Совершенствование челночного бега.	
100	Учет челночного бега.	
101	Кроссовый бег 1000 м.	
102	Контроль двигательной подготовки.	

## Паспорт рабочей программы

Учебный предмет физическая культура

Количество часов в неделю по учебному плану 3

Всего количество часов в году по плану 102

Класс: 6

Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012 г.

утверждена на МО учителей естественно-гуманитарного цикла

Количество обязательных зачетов по контролю физического развития: 2

Учебное пособие, рекомендованное для учащихся: Лях В.И., Зданевич А.А.

Физическая культура 5-7 кл. М.: Просвещение. 2010г.

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс

№	Дата	Тема учебного занятия	Корректировка даты
		<b>л/атлетика</b>	
1		Вводный урок. Инструктаж по ТБ и ОТ	
2		Высокий старт. Бег на 30м.	
3		Разучивание техники бега на короткие дистанции. 60 м	
4		Разучивание техники бега на длинные дистанции. 1000 м	
5		Техника эстафетного бега	
6		Челночный бег 4 по 10 м.	
7		Кроссовая подготовка	
8		Разучивание метания малого мяча с разбега 5-7 шагов.	
9		Совершенствование метания малого мяча с разбега 5-7 шагов	
10		Учет результата метания малого мяча с разбега 5-7 шагов	
11		Кроссовый бег 1000 м.	
12		Контроль двигательной подготовки.	
		<b>Гимнастика</b>	
13		Вводный урок. Разучивание строевых упражнений на месте и в движении.	
14		Разучивание методики проведения ОРУ.	
15		Разучивание 2-3 кувырков вперед и назад.	
16		Разучивание перекатом назад стойка на лопатках.	
17		Выполнение стойки «мост»	
18		Стойка на трех точках	
19		Акробатическая комбинация из 3-4 элементов.	
20		Акробатическая комбинация из 3-5 элементов. Зачет.	
		<b>Баскетбол</b>	
21		Инструктаж по ТБ. Разучивание передвижений без мяча.	
22		Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте.	
23		Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками от груди в	

		движении.	
24		Разучивание ведения мяча на месте и в движении шагом по прямой.	
25		Разучивание ведения мяча правой и левой рукой.	
26		Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой.	
27		Разучивание броска мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте	
28		Разучивание броска мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения и остановки.	
29		Совершенствование броска мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения и остановки.	
30		Учет ведения мяча	
31		Учет броска мяча	
32		Основы тактики игры	
33		Разучивание действий игрока нападения	
34		Совершенствование действий игрока нападения	
35		Совершенствование действий игрока нападения	
36		Разучивание действий игрока защиты.	
37		Совершенствование действий игрока защиты.	
38		Совершенствование действий игрока защиты.	
39		Учебные игры по упрощенным правилам.	
40		Учебные игры по упрощенным правилам.	
41		Командная игра на одно кольцо	
42		Командные соревнования	
		<b>волейбол</b>	
43		Вводный урок. Разучивание передач мяча.	
44		Совершенствование передач мяча.	
45		Разучивание приема мяча.	
46		Совершенствование приема мяча.	
47		Совершенствование приема и передачи мяча	
48		Совершенствование приема и передачи мяча	
49		Учет передачи мяча	

50	Учет приема мяча	
	<b>Лыжная подготовка</b>	
51	Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря.	
52	Разучивание одновременно двушажного хода.	
53	Совершенствование одновременно двушажного хода.	
54	Контроль техники одновременно двушажного хода.	
55	Разучивание попеременного двушажного.	
56	Совершенствование попеременного двушажного.	
57	Контроль техники попеременного двушажного хода.	
58	Разучивание одновременно безшажного хода.	
59	Совершенствование одновременно безшажного хода.	
60	Контроль техники одновременно безшажного хода.	
61	Разучивание одновременно одношажного хода.	
62	Совершенствование одновременно одношажного хода.	
63	Контроль техники одновременно одношажного хода.	
64	Разучивание перехода с попеременных на одновременные ходы.	
65	Совершенствование перехода с попеременных на одновременные ходы.	
66	Разучивание подъема на склон ёлочкой.	
67	Совершенствование подъема на склон ёлочкой.	
68	Контроль техники подъема на склон ёлочкой.	
69	Разучивание спуска со склона в средней стойке.	
70	Совершенствование спуска со склона в средней стойке.	
71	Разучивание торможений и поворотов плугом.	
72	Совершенствование торможений и поворотов плугом.	
73	Передвижение в медленном темпе до 3 км.	
74	Лыжные гонки на 1 км.	
	<b>волейбол</b>	
75	Разучивание подачи мяча.	
76	Совершенствование подачи мяча.	
77	Учет подачи мяча.	

78	Разучивание блокирования	
79	Совершенствование блокирования	
80	Разучивание действий в нападении	
81	Совершенствование действий в нападении	
82	Разучивание действий в защите	
83	Совершенствование действий в защите	
84	Учебная игра по упрощенным правилам	
85	Учебная игра по правилам	
86	Командные соревнования	
	<b>гимнастика</b>	
87	Разучивание вскок в упор присев и соскок прогнувшись – 80-100 см.	
88	Совершенствование вскок в упор присев и соскок прогнувшись – 80-100 см.	
89	Разучивание комплекса упражнений на гимнастическом бревне	
90	Учет комплекса упражнений на гимнастическом бревне	
91	Разучивание комплекса упражнений на гимн-их кольцах	
92	Учет комплекса упражнений на гимн-их кольцах	
93	Разучивание опорных прыжков: Согнув ноги, козел в длину-110см (маль); Ноги врозь, козел в ширину-105 см.(дев)	
94	Совершенствование опорных прыжков: Согнув ноги, козел в длину-110см (маль); Ноги врозь, козел в ширину-105 см.(дев)	
	<b>л/атлетика</b>	
95	Совершенствование прыжка в высоту способом «Перешагивание»	
96	Учет прыжка в высоту способом «Перешагивание»	
97	Прыжок в длину	
98	Учет прыжка в длину	
99	Совершенствование челночного бега.	
100	Учет челночного бега.	
101	Кроссовый бег 1000 м.	
102	Контроль двигательной подготовки.	

## Паспорт рабочей программы

Учебный предмет физическая культура

Количество часов в неделю по учебному плану 3

Всего количество часов в году по плану 102

Класс: 7

Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012 г.

утверждена на МО учителей естественно-гуманитарного цикла

Количество обязательных зачетов по контролю физического развития: 2

Учебное пособие, рекомендованное для учащихся: Лях В.И., Зданевич А.А.

Физическая культура 5-7 кл. М.: Просвещение. 2010г.

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс

№	Дата	Тема учебного занятия	Корректировка даты
		л/атлетика	
1		Вводный урок. Инструктаж по ТБ и ОТ	
2		высокий старт в беге на короткие дистанции 30м.	
3		Разучивание техники бега на короткие дистанции. 60м	
4		Разучивание техники бега на длинные дистанции.	
5		Техника эстафетного бега	
6		Челночный бег 4 по 10 м.	
7		Кроссовая подготовка	
8		Разучивание метания малого мяча с разбега 5-7 шагов.	
9		Совершенствование метания малого мяча с разбега 5-7 шагов	
10		Учет результата метания малого мяча с разбега 5-7 шагов	
11		Кроссовый бег 1000 м.	
12		Контроль двигательной подготовки.	
		Гимнастика	
13		Вводный урок. Разучивание строевых упражнений на месте и в движении.	
14		Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении.	
15		Разучивание методики проведения ОРУ.	
16		Совершенствование методики проведения ОРУ.	
17		Разучивание 2-3 кувырков вперед и назад. Кувырок с разбега.	
18		кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами	
19		Выполнение стойки «мост», кувырок назад в полу шпагат.	
20		Стойка на трех точках, стойка на руках.	
		баскетбол	
21		Инструктаж по ТБ. Разучивание передвижений без мяча.	
22		Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте.	
23		Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении.	
24		Разучивание ведение мяча с изменением направления	

25	Разучивание ведение мяча с изменением скорости.	
26	ведение мяча с изменением скорости.	
27	Бросок мяча в движении после ловли	
28	Бросок мяча в движении после ведения.	
29	Совершенствование броска мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения.	
30	Учет ведения мяча	
31	Учет броска мяча	
32	Основы тактики игры	
33	Разучивание действий игрока нападения	
34	Совершенствование действий игрока нападения	
35	Совершенствование действий игрока нападения	
36	Разучивание действий игрока защиты.	
37	Совершенствование действий игрока защиты.	
38	Совершенствование действий игрока защиты.	
39	Учебные игры по упрощенным правилам.	
40	Учебные игры по упрощенным правилам.	
41	Командная игра на одно кольцо	
42	Командные соревнования	
	волейбол	
43	Вводный урок. Разучивание передач мяча.	
44	передача мяча сверху двумя руками через сетку.	
45	передача мяча сверху после перемещения вперед.	
46	прием мяча снизу двумя руками на месте.	
47	Совершенствование приема и передачи мяча	
48	нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м от сетки;	
49	Учет передачи мяча	
50	Учет приема мяча	
	Лыжная подготовка	
51	Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря.	
52	Разучивание одновременно двушажного хода.	
53	Совершенствование одновременно двушажного хода.	
54	Контроль техники одновременно двушажного хода.	

55	Разучивание попеременного двушажного.	
56	Совершенствование попеременного двушажного.	
57	Контроль техники попеременного двушажного хода.	
58	Разучивание одновременно безшажного хода.	
59	Совершенствование одновременно безшажного хода.	
60	Контроль техники одновременно безшажного хода.	
61	Разучивание одновременно одношажного хода.	
62	Совершенствование одновременно одношажного хода.	
63	Контроль техники одновременно одношажного хода.	
64	Разучивание перехода с попеременных на одновременные ходы.	
65	Сочетание лыжных ходов.	
66	Торможение «плугом».	
67	Поворот на месте махом.	
68	Повороты упором	
69	Разучивание спуска со склона в средней стойке.	
70	Совершенствование спуска со склона в средней стойке.	
71	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	
72	Подъем в гору скользящим шагом.	
73	Передвижение в медленном темпе до 3 км.	
74	Лыжные гонки на 1 км.	
	волейбол	
75	Разучивание подач мяча.	
76	Совершенствование подач мяча.	
77	Учет подач мяча.	
78	Разучивание блокирования	
79	Совершенствование блокирования	
80	Разучивание действий в нападении	
81	Совершенствование действий в нападении	
82	Разучивание действий в защите	
83	Совершенствование действий в защите	
84	Учебная игра по упрощенным правилам	
85	Учебная игра по правилам	

86	Командные соревнования	
	гимнастика	
87	<i>Опорные прыжки</i> -мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см); девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	
88	Зачет. Опорные прыжки	
89	<i>Упражнения в равновесии</i> (на бревне) - пробежка; прыжки на одной ноге	
90	Учет комплекса упражнений на гимн-ом бревне	
91	Разучивание комплекса упражнений на гимн-их кольцах	
92	Учет комплекса упражнений на гимн-их кольцах	
93	<i>Висы и упоры</i> -мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя	
94	Передвижение в вися; махом назад соскок	
	л/атлетика	
95	Совершенствование прыжка в высоту способом «Перешагивание»	
96	Учет прыжка в высоту способом «Перешагивание»	
97	Прыжок в длину	
98	учет прыжка в длину	
99	Совершенствование челночного бега.	
100	Учет челночного бега.	
101	Кроссовый бег 1000 м.	
102	Контроль двигательной подготовки.	

## Паспорт рабочей программы

Учебный предмет физическая культура

Количество часов в неделю по учебному плану 3

Всего количество часов в году по плану 102

Класс: 8

Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2008 г.

утверждена на МО учителей естественно-гуманитарного цикла

Количество обязательных зачетов по контролю физического развития: 2

Учебное пособие, рекомендованное для учащихся: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 кл. М.: Просвещение. 2010г.

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№	Дата	Тема учебного занятия	Коррект ировка даты
		л/атлетика	
1		Вводный урок. Инструктаж по ТБ и ОТ	
2		высокий старт в беге на короткие дистанции 30м.	
3		Разучивание техники бега на короткие дистанции. 60м	
4		Разучивание техники бега на длинные дистанции.	
5		Техника эстафетного бега	
6		Челночный бег 4 по 10 м.	
7		Кроссовая подготовка	
8		Разучивание метания малого мяча с разбега 5-7 шагов.	
9		Совершенствование метания малого мяча с разбега 5-7 шагов	
10		Учет результата метания малого мяча с разбега 5-7 шагов	
11		Кроссовый бег 1000 м.	
12		Контроль двигательной подготовки.	
		Гимнастика	
13		Вводный урок. Разучивание строевых упражнений на месте и в движении.	
14		Разучивание методики проведения ОРУ.	
15		Безопорный кувырок. Кувырок с разбега.	
16		кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами	
17		Выполнение стойки «мост», кувырок назад в полу шпагат.	
18		Стойка на трех точках, стойка на руках.	
		баскетбол	
19		Инструктаж по ТБ. Разучивание передвижений без мяча.	
20		штрафной бросок	
21		Передвижения. ведение мяча с изменением направления	
22		Передача мяча на месте и сменой мест	
23		Ловля мяча в движении	
24		Передача мяча при встречном движении и отскоком от пола	

25	Вырывание и выбивание мяча	
26	ведение мяча с изменением скорости.	
27	Бросок мяча в движении после ловли	
28	Бросок мяча в движении после ведения.	
29	Совершенствование броска мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения.	
30	Учет ведения мяча	
31	Учет броска мяча	
32	Основы тактики игры	
33	Разучивание действий игрока нападения	
34	Совершенствование действий игрока нападения	
35	Совершенствование действий игрока нападения	
36	Разучивание действий игрока защиты.	
37	Совершенствование действий игрока защиты.	
38	Совершенствование действий игрока защиты.	
39	Учебные игры по упрощенным правилам.	
40	Учебные игры по упрощенным правилам.	
41	Командная игра на одно кольцо	
42	Командные соревнования	
	волейбол	
43	Вводный урок. Разучивание передач мяча.	
44	передача мяча сверху двумя руками через сетку.	
45	передача мяча сверху после перемещения вперед.	
46	прием мяча снизу двумя руками на месте.	
47	Совершенствование приема и передачи мяча	
48	нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м от сетки;	
49	передачи мяча над собой, во встречных колоннах	
50	отбивание мяча кулаком через сетку	
51	Учет передачи мяча	
52	Учет приема мяча	
	Лыжная подготовка	
53	Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря.	
54	Совершенствование одновременно двушажного хода.	

55	Контроль техники одновременно двушажного хода.	
56	Совершенствование попеременного двушажного.	
57	Контроль техники попеременного двушажного хода.	
58	Разучивание одновременно безшажного хода.	
59	Совершенствование одновременно безшажного хода.	
60	Контроль техники одновременно безшажного хода.	
61	Разучивание одновременно одношажного хода.	
62	Совершенствование одновременно одношажного хода.	
63	Контроль техники одновременно одношажного хода.	
64	Разучивание перехода с попеременных на одновременные ходы.	
65	Сочетание лыжных ходов.	
66	Торможение «плугом».	
67	Поворот на месте махом.	
68	Повороты упором	
69	Разучивание спуска со склона в средней стойке.	
70	Совершенствование спуска со склона в средней стойке.	
71	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	
72	Подъем в гору скользящим шагом.	
73	Передвижение в медленном темпе до 3 км.	
74	Лыжные гонки на 1 км.	
	волейбол	
75	Разучивание подач мяча.	
76	Совершенствование подач мяча.	
77	Учет подач мяча.	
78	Разучивание нападающего удара	
79	Совершенствование нападающего удара	
80	Разучивание блокирования	
81	Совершенствование блокирования	
82	Разучивание действий в нападении	
83	Совершенствование действий в нападении	
84	Разучивание действий в защите	
85	Совершенствование действий в защите	

86		Учебная игра по упрощенным правилам	
87		Учебная игра по правилам	
88		Командные соревнования	
		гимнастика	
89		<i>Опорные прыжки</i> -мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см); девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	
90		Зачет. Опорные прыжки	
91		Разучивание комплекса упражнений на гимнастических кольцах	
92		Учет комплекса упражнений на гимнастических кольцах	
93		<i>Висы и упоры</i> -мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя	
94		Передвижение в висячем положении; махом назад соскок	
		л/атлетика	
95		Совершенствование прыжка в высоту способом «Перешагивание»	
96		Учет прыжка в высоту способом «Перешагивание»	
97		Прыжок в длину	
98		учет прыжка в длину	
99		Совершенствование челночного бега.	
100		Учет челночного бега.	
101		Кроссовый бег 1000 м.	
102		Контроль двигательной подготовки.	