

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 7 г. Павлово**

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора МБОУ СШ № 7
г. Павлово

подпись



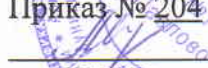
Коробова В.Г.

ФИО

УТВЕРЖДЕНО:

Директором МБОУ СШ № 7 г. Павлово
Приказ № 204 от 31 августа 2017г.

подпись



М.Н. Михалкина

ФИО



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ДЛЯ 8-9 КЛАССОВ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 2017 – 2019 ГОД**

Составители: Ильин Алексей Сергеевич
Тушнов Александр Евгеньевич

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 класс» (А. П. Матвеев - М.: Просвещение, 2012) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Программа направлена на изучение физической культуры на базовом уровне, для достижения следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья.

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности.

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физ.воспитания, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упр. и базовыми видами спорта.

- освоение системы знаний о занятиях физ. культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и соц. ориентации.

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физ.упр.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). В связи с учетом особенностей образовательного учреждения, материально-технической базы, часы раздела «Гимнастика» заменены лыжной подготовкой, а так же распределены для занятий спортивными играми и легкой атлетикой, где посредством специальных прикладных легкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физ. качеств, умения и навыков.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработка представлений о физической культуре личности и приемах 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;

выработка 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.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в основной школе являются:

- Соотнесенность с Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений
- Направленность на реализацию принципа вариативности
- Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности
- Учебное содержание каждого из разделов программы излагаются в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

Цели учебной программы.

Целью обучения предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной – рекреационной направленностью.

Задачи учебной программы.

- Расширение двигательного опыта
- Совершенствование функциональных возможностей организма
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
- Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
- Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит 306 часов для обязательного

изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часов в неделю с VII по IX классы.

2. Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- Историческое развитие физической культуры в России.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

3. Изменения, вносимые в рабочую программу

Изменения не вносились.

4. Тематическое планирование учебного предмета **Физическая культура**

8 класс.

№ урока	Наименование	Кол-во часов
	Легкая атлетика	13
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. История легкой атлетики.	1
2	Высокий старт от 30.	1
3	Ббег с ускорением от 70 до 80 метров.	1
4	Скоростной бег 70 метров.	1
5	Бег на результат 100 метров	1
6	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	1
7	Бег на результат 2000м. (мальчики) и 1500м.(девочки)	1
8-9	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега	2
10	Бросок набивного мяча 2 кг из различных И.п.	1
11	Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега	1
12-13	Процесс совершенствования прыжков в высоту с 7-9 шагов разбега.	2
	Волейбол	14
14	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.	1
15	Совершенствование технике передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
16-17	Передача мяча кулаком через сетку.	2
18-19	Отбивание мяча кулаком через сетку.	2
20-21	Игра по упрощенным правилам волейбола.	2
22	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1
23	Дальнейшее обучение технике движений	1
24	Дальнейшее развитие выносливости.	1
25	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.	1
26	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	1
27	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1
	Гимнастика	22
28	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1
29	Команда «Прямо!», повороты в движении.	1
30	Совершенствование двигательных способностей.	1
31	Совершенствование двигательных способностей с	1

	помощью гантелей.	
32-34	Опорный прыжок. Мальчики – согнув ноги. Девочки – боком с поворотом на 90	3
35-36	Кувырки вперед и назад.	2
37-38	Длинный кувырок.	2
39-40	Стойка на голове и руках	2
41-42	Мост и поворот в упор.	2
43-45	Лазание по канату, гимнастической лестнице.	3
46-47	Прыжки со скакалкой и броски набивного мяча.	2
48-49	Комбинация из освоенных элементов	2
	Лыжная подготовка	20
50	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
51	Работа рук при одновременном одношажном ходе.	1
52-53	Одновременный одношажный ход. Стартовый разгон.	2
54-56	Одновременный одношажный ход.	3
57	Работа рук и ног при коньковом ходе.	1
58-60	Коньковый ход	3
61	Прохождение дистанции 4,5 км без учета времени.	1
62-63	Торможение и поворот «Плугом».	2
64-65	Спуски с гор.	2
66	Прохождение дистанции 4,5 км с учетом времени.	1
67	«Гонки с выбыванием»	1
68	«Как по часам»	
69	«Биатлон»	1
	Баскетбол	10
70	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола.	1
71	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
72-73	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча.	2
74-75	Ведение мяча в разных стойках	2
76	Перехват мяча	1
77	Позиционное нападение и личная защита в игровых комбинациях	1
78	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1
79	Игра по упрощенным правилам.	1
	Легкая атлетика, с/и Футбол, и с/и волейбол	23
80	Инструктаж по технике безопасности на уроках по л/атлетике и с/играм.	1
81	Прыжок в длину с места.	1
82-83	Техника метания мяча.	2

84-85	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2
86	Техника прыжка в высоту способом перешагивания.	1
87-89	Прыжок в высоту.	3
90	Бег на результат 100 метров.	1
91	Подтягивание.	1
92-93	Метание малого мяча дальность	2
94	Челночный бег. Футбол правила игры.	1
95-96	Кроссовая подготовка. Футбол – отбор мяча, обманные движения.	2
97-98	Прыжка в длину с 11-13 шагов разбега на результат.	2
97	Кроссовая подготовка. Футбол – обманные движения.	1
98	Футбол – удар головой	1
100	Бег на результат 2000мин.(мальчики) и 1500 мин. (девочки).	1
101	Эстафеты с этапом 30 метров. Игра в футбол.	1
102	Правила поведения при купании в открытых водоемах в летние каникулы.	1

9 класс.

№ урока	Наименование	Кол-во часов
	Легкая атлетика	13
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. История легкой атлетики.	1
2-3	Дальнейшее обучение техники спринтерского бега	2
4	Совершенствование двигательных способностей	1
5	Бег на результат 100 метров	1
6	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	1
7	Бег на результат 2000м. (мальчики) и 1500м.(девочки)	1
8	Дальнейше обучение прыжка в длину.	1
9	Бросок набивного мяча 2 кг.	1
10-11	Процесс совершенствования прыжков в высоту.	2
12-13	Подача команд, демонстрация упражнений	2
	Волейбол	14
14	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.	1
15	Совершенствование технике передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
16-17	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	2
18	Передача мяча сверху стоя спиной к цели.	1
19	Совершенствование скоростных скоростно силовых способностей	

20	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1
21	Совершенствование координационных способностей.	
22	Совершенствование выносливости	1
23	Прием мяча, отраженного сеткой.	1
24	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	1
25	Прямой нападающей удар при встречных передачах.	1
26	Игра в нападении в зоне 3.	1
27	Игра в защите.	
	Гимнастика	22
28	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1
29	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения в колонну по 2.	1
30	Совершенствование двигательных способностей.	1
31	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей.	1
32-34	Мальчики: подем переворотом в упор махом силой. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди.	3
35-36	Кувырки вперед и назад.	2
37-38	Длинный кувырок с трех шагов разбега.	2
39-40	Из упора присев силой стойки на голове и руках.	2
41-42	Мост и поворот в упор.	2
43-45	Лазание по канату, гимнастической лестнице.	3
46-47	Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.	2
48-49	Комбинация из освоенных элементов	2
	Лыжная подготовка	20
50	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
51-53	Попеременно 4-х шажный ход.	3
54-56	Переход с попеременных на одновременные	3
57-60	Преодоление контроклона.	4
61	Коньковый ход	1
62-63	Торможение и поворот «плугом».	2
64-65	Спуски с гор.	2
66	Прохождение дистанции 5 км.	1
67-69	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	3
	Баскетбол	10
70	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола.	1
71	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
72-73	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча.	2

74	Ведение мяча в разных стойках	1
75	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехват.	1
76	Перехват мяча	1
77	Позиционное нападение и личная защита в игровых комбинациях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.	1
78	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1
79	Игра по упрощенным правилам.	1
	Легкая атлетика, с/и Футбол, и с/и волейбол	23
80	Инструктаж по технике безопасности на уроках по л/атлетике и с/играм.	1
81	Прыжок в длину с места.	1
82-83	Техника метания мяча.	2
84-85	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2
86	Техника прыжка в высоту способом перешагивания.	1
87-89	Прыжок в высоту.	3
90	Бег на результат 100 метров.	1
91	Подтягивание.	1
92-93	Метание малого мяча на дальность	2
94	Челночный бег. Футбол правила игры.	1
95-96	Кроссовая подготовка. Футбол – отбор мяча, обманные движения.	2
97-98	Прыжка в длину с 11-13 шагов разбега на результат.	2
97	Кроссовая подготовка. Футбол – обманные движения.	1
98	Футбол – удар головой	1
99	Бег на результат 2000мин.(мальчики) и 1500 мин. (девочки).	1

5. Содержание учебного предмета

Раздел I. Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини – футболу), баскетболу, волейболу.

В результате изучения раздела ученик должен знать/понимать:

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.
- Понятия основных физических качеств, физической нагрузки;
- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
- Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.
- Разновидности туристических походов.
- Правила соревнований по баскетболу.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- оказывать первую медицинскую помощь при ухудшении состояния здоровья или травмах и во время туристического похода;
- использовать соответствующие тесты для определения уровня физической подготовленности и физического развития.
- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.
- подбирать соответствующую одежду и обувь по погодным условиям.
- Выполнять судейство на соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.

Тема 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

В результате изучения раздела ученик должен знать/понимать:

- Значение профилактики, составлять комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, телосложения, массы тела;
- Основные понятия физических качеств;
- Как определить нагрузку и самочувствие во время занятий;
- Знать современные оздоровительные системы физического воспитания;

- Разновидности туристических походов;
- Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Уметь:

- уметь применять комплексы и упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата, при формировании телосложения и при избыточной массе тела.
- Выполнять физические упражнения и комплексы для развития физических качеств;
- Уметь определять нагрузку и самочувствие по внешним признакам утомления.
- Применять оздоровительные системы физического воспитания;
- Выполнять разнообразные туристические походы.
- Уметь выполнять приемы закаливания организма и простейшие приемы самомассажа.

Тема 3. Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения — переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении.

Гимнастика с основами акробатики: акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Акробатическая комбинация (юноши) Из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, прыжок вверх с поворотом на 180 градусов, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь, переворот в сторону «колесо». Из упора присев силой стойка на голове и руках (держат), два длинных кувырока вперед с трех шагов разбега; кувырок назад согнувшись; о.с. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Опорные прыжки (юноши); прыжок согнув ноги гимнастический «козел» в длину высота 115см.

Акробатическая комбинация (девушки) Дугами вперед руки в стороны и шагом вперед равновесие на одной ноге («ласточка»), шаг вперед и прыжок со сменой прямых ног («ножницы»), шаг вперед и, приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на 180 градусов, махом одной, толчком другой два переворота вправо или влево («колесо») в стойку ноги врозь, наклон назад «мост», лечь на спину, перекат вперед в группировке, кувырок вперед и кувырок вперед прыжком, прыжок вверх прогнувшись.

Опорные прыжки (девушки) Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)

- Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

- Упражнения на развитие координационных способностей: ОРУ без предмета, с предметами (обруч, скакалка, булава, мяч), с гимнастической палкой, на гимнастической стенке,
- Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату и шесту, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, прыжки с продвижением вперед, назад в сторону, броски набивного мяча.
- Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, с партнером.

В результате изучения раздела гимнастики ученик должен знать/понимать:

- Технику выполнения акробатических упражнений и комбинаций: кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты;
- Технику выполнения опорного прыжка.
- Технику упражнений для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости.
- Технику выполнения строевых упражнений, танцевальных и упражнений ритмической гимнастики.

Уметь:

- Выполнять акробатические комбинации (девочки и мальчики);
- Выполнять упражнение на перекладине, брусьях (мальчики);
- Выполнять упражнение на брусьях, бревне (девочки);
- Выполнять опорные прыжки (девочки и мальчики);
- Выполнять ОРУ для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости;
- Выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика.

Спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции – 60м. Средние дистанции 500м – девушки, 1000м. – юноши. Длинные дистанции девушки - 1000м., юноши – 2000м Кроссовый бег: юноши – 3км; девушки – 2 км. Техника прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега и на результат. Техника прыжка в длину и на результат. Техника эстафетного бега. Метание теннисного мяча весом 150г. на технику и результат. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений. Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления. Упражнения для развития выносливости: кросс до 15 мин., бег на местности, минутный бег, круговая тренировка. Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание

голени назад. Низкий старт: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

Теоретическая подготовка: правила соревнований по легкой атлетике. Основные средства восстановления. Цели, задачи разминки, основной и заключительной части занятия. Особенности техники низкого старта и стартового разгона. Техника бега по дистанции и техника финиширования. Особенности развития быстроты и частоты движений.

Практическая подготовка: ОФП: включает комплексы ОРУ, упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. ОФП включает упражнения на снарядах, с отягощениями, различные виды прыжковых упражнений метаний (набивных мячей, ядер, камней), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

СФП: включает бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе, повторно – переменный бег, бег и ходьба в гору). Прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по структуре к бегу и ходьбе.

Комплекс упражнений:

- бег или ходьба с высоким подниманием бедра и движением рук, как в беге;
- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стоп и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;
- бег с захлестыванием голени назад; бег на прямых ногах;
- пережат с пятки на носок с выпрыгиванием;
- прыжки с ноги на ногу; - скачки на одной ноге;
- скоростно-силовые упражнения (прыжки через барьеры на обеих ногах, выпрыгивание вперед-вверх; упражнения на гибкость).

В результате изучения раздела легкая атлетика ученик должен знать/понимать:

- Специальные беговые упражнения, упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости;
- Технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега;
- Технику прыжка в высоту и длину;
- Технику метания мяча с разбега.
- Технику низкого старта.

Уметь:

- Выполнять специальные беговые упражнения;
- Выполнять специальные упражнения бегуна на короткие, средние и длинные дистанции;
- Выполнять прыжок в высоту и длину;
- Выполнять метание мяча;
- Выполнять низкий старт.

Лыжная подготовка:

Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Переход попеременных ходов на одновременные. Техника выполнения спусков, подъемов, повороты – переступанием, «плугом», упором торможение «упором», боковым соскальзыванием. Выполнять судейство по лыжным гонкам.

Теоретическая подготовка: Лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Практическая подготовка: Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

СФП. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости.

Техническая подготовка. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение техникой скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Закрепление основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склона в высокой, средней и низкой стойке. Закрепление техники подъёмов «елочкой», «полуёлочкой», беговым шагом. Обучение основным элементам конькового хода.

В результате изучения раздела лыжной подготовки ученик должен знать/понимать:

- Технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- Технику передвижения одновременного бесшажным ходом;
- Технику передвижения «Коньковый ходом»;
- Технику передвижения одновременным одношажным ходом (стартовый вариант);
- Техника перехода с попеременных ходов на одновременные;
- Технику выполнения спусков, подъемов, поворотов;
- Правила соревнований по лыжным гонкам.

Уметь:

- Уметь выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;

- Уметь выполнять передвижения на лыжах одновременного бесшажным ходом;
- Уметь выполнять передвижения на лыжах «Коньковый ходом»;
- Уметь выполнять передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом (стартовый вариант);
- Уметь выполнять на лыжах переход с попеременных ходов на одновременные;
- Уметь выполнять на лыжах спуски, подъемы, повороты.
- Уметь выполнять судейство по лыжным гонкам.

Спортивные игры Волейбол.

Технические приемы и тактические действия в волейболе. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками через волейбольную сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Тактика свободного нападения. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Терминология, жесты в волейболе. Правила соревнований по волейболу.

В результате изучения раздела волейбол ученик должен знать/понимать:

- Технику выполнения приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку.
- Технические приемы и тактические действия в волейболе;
- Технику передачи мяча у сетки, и в прыжке через сетку;
- Техника прямого нападающего удара;
- Технику верхней прямой подачи, нижней прямой подачи;
- Правила соревнований по волейболу.

Уметь:

- Выполнять технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку;
- Выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе;
- Владеть техникой передачи мяча у сетки, и в прыжке через сетку;
- Владеть техникой прямого нападающего удара;
- Владеть техникой верхней прямой подачи, нижней прямой подачи;
- Выполнять судейство по волейболу.

6. Перечень учебно-методических средств обучения

Список используемой литературы

- / А. П. Матвеев – 6-7 классы Физическая культура Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений.- Просвещение 2012г.
- / А. П. Матвеев – 8-9 классы Физическая культура Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений.- Просвещение 2012г

Материально-техническое обеспечение.

Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, мячи резиновые, мячи набивные (1-2 кг), мячи для метания (150 г), бревно гимнастическое, скакалки, скамейки гимнастические, палки гимнастические, обручи, лыжи, палки лыжные, ботинки лыжные, маты гимнастические, спортивные снаряды (козёл, мостик, перекладина, канат), секундомер, измерительная рулетка, стойки для прыжков в высоту, гантели, волейбольная сетка, баскетбольные щиты.