ФГКОУ «Московский кадетский корпус «Пансион воспитанниц Министерства обороны Российской Федерации»

РАССМОТРЕНО
на заседании ПМО
«Физическая культура»
Протокол №1 от 5 06.2017
Руководитель отдельной дисциплины
«Физическая культура»
_____Ковальчук А.А.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель Начальника Пансиона по УР
_____Обломкова А.В.

« » августа 2017 года

УТВЕРЖДАЮ
Начальник ФГКОУ «МКК» «Пансион воспитанниц МО РФ»
_____Максимова Л.Ю.

« » августа 2017

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 8 классов на 70 часов

2017-2018 учебный год

г. Москва

I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые документы:

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 8-х классов разработана на основе:

- Закона «Об образовании в РФ» (Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего (полного) образования, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 05.03.2004 года

- Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений РФ, утвержденный приказом Минобразования РФ №1312 от 09.03.2004 года с изменениями и дополнениями

- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях (Приказ от 31 марта 2014 г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»)

- Авторской программы:
  Программы ОРУ ФК 5 – 11 классы А.П. Матвеев, Москва, 2011.

Программа имеет практико-ориентированный характер и конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и

внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся. Программа выполняет две основные функции:

Информационно-методическая функция позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития учащихся средствами данного учебного предмета.

Организационно-планирующая функция предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для составления тематического планирования курса, содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Учебники:

- Физическая культура, 7 – 8 классы А.П. Матвеев, Москва, 2011.

Методические пособия:

- Справочник учителя ФК П.А.Киселев, С.Б.Киселева. – Волгоград: Учитель, 2011.

Общая характеристика учебного предмета

Цель обучения предмету «Физическая культура» - формирование физической культуры личности воспитанниц посредством овладения основами физкультурной деятельности для более гармоничного развития личности воспитанниц, а также на организацию и проведение на основе индивидуальных методик самостоятельных занятий физическими упражнениями, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведении здорового образа жизни

Данная программа направлена на решение следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому и социальному развитию, успешному обучению воспитанниц;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Характеристика учебного процесса

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных упражнений физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкульпауз. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкульпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции её нарушения.

Формы организации образовательного процесса

- практическое занятие.

Виды и формы контроля

Виды контроля:

Предварительный, текущий, тематический, итоговый.

Формы контроля:

Основными формами контроля знаний, умений, навыков являются: текущий и промежуточный контроль, итоговая аттестация. Текущий контроль определяется содержанием разделов и тем программы и осуществляется в форме тестирования по практическим нормативам, устного ответа – для освобожденных по состоянию здоровья воспитанниц.

Основной инструментарий для оценивания результатов

1. Система оценки достижения планируемых результатов включает в себя две согласованные между собой системы оценок: внешнюю оценку и внутреннюю оценку.
2. ***Внутренняя (***оценка, выставляемая педагогом, образовательным учреждением) и ***внешняя*** оценка (проводится, как правило, в форме мониторинговых исследований, аттестации образовательного учреждения и др., результаты которых не влияют на оценку детей, участвующих в этих процедурах).
3. **Субъективные** или экспертные (наблюдения, самооценка и самоанализ и др.) и **объективизированные** методы оценивания (как правило, основанные на анализе письменных ответов и работ обучающихся), в том числе – стандартизированные (основанные на результатах стандартизированных письменных работ или тестов) процедуры и оценки.
4. ***Самоанализ*** и ***самооценка*** обучающихся.

Место предмета в базисном учебном плане

Базисный учебный план Пансиона на изучение дисциплины физическая культура в 8-м классе отводит 105 часов из расчета 3 часа в неделю.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1. Гимнастика с основами акробатики (15 часов)

Требования безопасности на занятиях, приёмы оказания помощи и страховки и самостраховки в процессе обучения.

Акробатика – комбинация для 8 класса. Бревно: толчком двумя ногами прыжок вперёд, полушпагат; из стойки поперёк соскок прогнувшись., разновысоких брусьях.

Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 90-110см.

Комплексы вольных упражнений №1,2.

Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали.

Прыжок с разбега (отталкиваясь от трамплина) на горку матов, соскок с приземлением в определённое место.

Комбинация на разновысоких брусьях: наскок в упор на нижнюю жердь; вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь; махом назад соскок с поворотом вправо (влево), удерживаясь рукой за жердь.

Раздел 2. Лёгкая атлетика (33 часов)

Изучение правил проведения соревнований по лёгкой атлетике.

Высокий и низкий старт, бег на 60м и 100м. Эстафетный бег. Метание теннисного мяча на точность и на дальность. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги».

Кроссовый бег (бег по пересечённой местности с преодолением препятствий). Равномерный бег до 2км (1км на оценку).

Прикладные упражнения: туристическая ходьба, прыжки через препятствия (с опорой рукой и ногой, силой, с опорой ногой), многоскоки, спрыгивания и запрыгивания с грузом на плечах. На точность приземления и сохранение равновесия; подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; марш-бросок с туристической экипировкой 3км.

Кроссовый бег (бег по пересечённой местности с преодолением препятствий) до 3км.

Упражнения общей физической подготовки.

Раздел 3. Лыжная подготовка (15 часов)

Требования безопасности при выполнении способов передвижения на лыжах (спусков, поворотов, торможений).

Изучение лыжных ходов **(**одновременного одношажного и двухшажного хода, попеременного двухшажного ходов).

Передвижение с чередованием одновременного двухшажного и одношажного хода с попеременным двухшажным ходом. Подъём «зигзагом»;

Передвижение по пересечённой местности (медленно и в среднем темпе – 4км, на время – 3км).

Выполнение эстафетного бега с этапами 1 -1,5км.

Раздел 4. Спортивные игры (27 часов)

Волейбол (15 часов):

Боковая подача мяча через сетку. Передача мяча через зону с места вдвоём и после перемещения втроём.

Тактические действия игроков передней и задней линии в защите.

Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол (12 часов):

Выполнение броска из под кольца в движении. Выполнение персонального броска в корзину одной и двумя руками.

Тактико-технические действия игроков при зонной защите. Тактико-технические действия игроков при быстром отрыве в нападении.

Игра в баскетбол по правилам.

Раздел 5. Спортивные единоборства – рукопашный бой (15 часов)

Удары рукой сбоку и наотмашь; блоки рукой (сверху, снизу, внутрь, наружу).

Комплекс приёмов рукопашного боя на 8 счетов, кувырки вперед и назад, группировки.

Боевые стойки, передвижений в них и знания их терминологии.

Приёмы самостраховки (падения вперёд, назад, на бок, через плечо).

СТРУКТУРНО – ЛОГИЧЕСКАЯ СХЕМА ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
на 2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД

Курсы	*сентябрь*				*октябрь*					*ноябрь*				*декабрь*				*январь*					*февраль*				*март*				*апрель*				*май*			
	01-03	**04-10**	**11-17**	**18-24**	**25-01**	**02-08**	**9-15**	**16-22**	**23-29**	**30-05**	**06-12**	**13-19**	**20-26**	**27-03**	**04-10**	**11-17**	**18-24**	**25-31**	**01-07**	**08-14**	**15-21**	**22-28**	**29-04**	**05-11**	**12-18**	**19-25**	**26-04**	**05-11**	**12-18**	**19-25**	**26-01**	**02-08**	**09-15**	**16-22**	**23-29**	**30-06**	**07-13**	**14-20**
Учебная программа																																						
8	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**2 в**	**2 в**	**2 в**	**2 в**	**2 в**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**7**				**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**5 р**	**5 р**	**5 р**	**5 р**	**5 р**		**2 б**	**2 б**	**2 б**	**2 б**	**3**	**3**	**3**	**3**

Примечание: №1-гимнастика; №2-спортивные игры; №3-лёгкая атлетика; №4-лыжная подготовка; №5-единоборства (самооборона); №6-плавание (еженедельно); №7- зачет.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов	Изучаемые темы	часы	Всего часов
1.	**Лёгкая атлетика**	Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. **КУ –** бег на 60м, 1км, метание мяча на дальность. Тройные прыжки с места на левой, правой, двух ногах и с ноги на ногу.	3	15
		Совершенствование техники бега на короткие дистанции: высокий и низкий старт, бег на 60м и 100м; эстафетный бег. Прыжки с места и в длину с разбега «согнув ноги» и «прогнувшись». **КУ** – прыжок в длину с места. Ускорения по 50м. Стретчинг (растяжка нижних конечностей).	3	
		Метание теннисного мяча с места, с шага, с 3-х шагов и медицинболов 1-2кг. **КУ –** наклон туловища вперёд из положения лёжа за 30 сек. Кроссовый бег (бег по пересечённой местности с преодолением препятствий) до 3км. Стретчинг (растяжка нижних конечностей).	3	
		Метание теннисного мяча и медицинболов. Туристическая ходьба, прыжки через препятствия (с опорой рукой и ногой, силой, с опорой ногой), многоскоки, спрыгивания и запрыгивания с грузом на плечах. **КУ** – метание мяча (150г) на дальность, 6-ти минутный бег.	3	
		Изучение правил проведения соревнований по лёгкой атлетике. Тренировка метания мяча, прыжков в длину. **КУ** – прыжок с места в длину, бег на 60м, 1км.	3	
2.	**Спортивные игры (волейбол)**	Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми. Изучение передачи мяча через зону с места вдвоём и после перемещения втроём. Совершенствование перемещений в стойке волейболиста. **КУ** – соотношение прыжка в длину с места, стоя спиной и лицом к его направлению. Учебная игра – пионербол.	3	15
		Изучение боковой подачи мяча через сетку. **КУ** – передача мяча через зону с места вдвоём и после перемещения втроём. Учебная игра – пионербол.	3	
		Изучение тактических действий игроков передней и задней линии в защите. **КУ** – боковая подача мяча через сетку. Учебная игра – пионербол.	3	
		Изучение правил соревнований по волейболу. **КУ** – тактические действия игроков передней и задней линии в защите. Учебная игра – пионербол.	3	
		Совершенствование ранее изученных приёмов в волейболе, выполнение их на оценку. **КУ** – выполнение передачи сверху, приёма снизу, подачи через сетку. Игра в волейбол	3	

		по правилам.		
3.	**Гимнастика с основами акробатики**	Техника безопасности на занятиях. Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 105-110см. Комплексы вольных упражнений №1 и №2. Брусья: наскок в упор на нижнюю жердь; вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю. **КУ –**подтягивание на низкой перекладине.	3	15
		Бревно: ходьба с взмахом ног (до конца бревна); поворот на носках в полуприсед, стойка на носках. Брусья: из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю переход в упор на нижнюю жердь; махом назад соскок с поворотом вправо (влево), удерживаясь рукой за жердь. **КУ –** прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 105-110см, КВУ №1.	3	
		Акробатика – комбинация для 8 класса. Бревно: толчком двумя ногами прыжок вперёд, полушпагат; из стойки поперёк соскок прогнувшись. Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали. **КУ –**комбинация на брусьях.	3	
		Совершенствование комбинации для 8 класса на г/бревне; упражнений на разновысоких брусьях; прыжка с разбега (отталкиваясь от трамплина) на горку матов, соскока с приземлением в определённое место. **КУ –**акробатическая комбинация для 8 класса, КВУ №2.	3	
		Выполнение контрольных упражнений по программе обучения на оценку. **КУ –**упражнения на г/бревне. Определение итоговой оценки за 1 триместр обучения.	3	
4.	**Лыжная подготовка.**	Техника безопасности на занятиях, подгонка и оборудование лыжного инвентаря, смазка лыж Совершенствование одновременного одношажного м двухшажного, попеременного двухшажного ходов. **КУ** - строевые приемы с лыжами и на лыжах, попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2км без учета времени.	3	15
		Передвижение с чередованием одновременного двухшажного и одношажного хода с попеременным двухшажным ходом. **КУ** - одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3км в медленном темпе (1км=6.00мин.).	3	
		Изучение подъёма «зигзагом». **КУ** - одновременный двухшажный ход. Совершенствование поворотов переступанием на дистанции и на спуске. Прохождение дистанции 4км в медленном темпе (1км=6.00мин.).	3	
		Выполнение эстафетного бега с этапами 1 -1,5км; одновременного одношажного хода (стартовый вариант). **КУ** - подъёма «зигзагом», поворотов переступанием. Прохождение дистанции 4км в быстром темпе (1км=5.00-	3	

		5.20мин.).		
		Совершенствование ранее изученных лыжных ходов. **КУ** - преодоление дистанции лыжного кросса по пересечённой местности 3км на результат.	3	
5.	**Спортивные единоборства (рукопашный бой).**	Изучение удара рукой сбоку и наотмашь; блоков рукой (сверху, снизу, внутрь, наружу). Совершенствование ранее изученных приемов. **КУ –** выполнение приёмов самостраховки, прыжка в длину с места.	3	15
		Совершенствование кувырков через левое, правое плечо и боком с выполнением самостраховки при падении на бок; **КУ –** выполнение приёмов самостраховки, прыжка в длину с места.	3	
		Изучение комплекса приёмов рукопашного боя на 8 счетов. Совершенствование ранее изученных приемов. **КУ –** выполнение приёмов самостраховки, прыжка в длину с места.	3	
		Совершенствование ранее изученных приёмов. Силовая тренировка. **КУ-** выполнение на оценку комплекса приемов рукопашного боя на 8 счетов.	3	
		Выполнение контрольных упражнений по программе обучения на оценку. Определение итоговой оценки за 2 триместр обучения.	3	
6.	**Спортивные игры (баскетбол).**	Техника безопасности на занятиях. Изучение броска мяча в корзину из под кольца в движении, совершенствование ловли и передачи мяча и передвижений в основной стойке. **КУ** – бег 3х10м, ловля и передачи мяча. Учебная игра.	3	12
		Изучение выполнения персонального броска в корзину одной и двумя руками, совершенствование ведения мяча на месте и в движении с изменением направления движения. **КУ** – бросок мяча в корзину из под кольца в движении, наклон туловища вперёд за 30 сек из положения лёжа. Игра в баскетбол по правилам.	3	
		Изучение тактико-технических действий игроков при зонной защите; совершенствование бросков мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. **КУ** – персональный бросок мяча в корзину одной и двумя руками, прыжок в длину с места. Игра в баскетбол по правилам.	3	
		Изучение тактико-технических действий игроков при быстром отрыве в нападении, основных правил игры в баскетбол. **КУ** – ведение мяча на месте и в движении, бег 30м. Игра в баскетбол по правилам.	3	
7.	**Лёгкая атлетика.**	Техника безопасности на занятиях. Бег на короткие дистанции: низкий и высокий старт, стартовый разгон. Прыжки в высоту способом «перешагивания» («ножницы»). Прыжки с места в длину и тройные с места. **КУ** - наклон	3	18

		туловища вперёд за 30 сек из положения лёжа, прыжок в длину с места. Бег 1км.		
		Метание теннисного мяча в длину с подбега и с полного разбега, на точность в мишень 1х1м. **КУ** – бег на 60м, 1км, метание мяча на точность. Равномерный бег до 2км.	3	
		Многоскоки, спрыгивания и запрыгивания с грузом на плечах; прыжки на точность приземления и сохранение равновесия; подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. **КУ** - прыжки в высоту способом «перешагивания» и «перекидной»; метание мяча с места, с шага, с трёх шагов. Марш-бросок с туристической экипировкой 3км.	3	
		Совершенствование эстафетного бега – техники передачи эстафетной палочки. Проведение эстафеты 4х100 м. **КУ** – метание мяча (150г) на дальность, 6-ти минутный бег.	3	
		Выполнение контрольных упражнений по программе обучения на оценку: бег на 1км, бег на 60м. Определение итоговой оценки за 3 триместр обучения и учебный год.	3	
		Выполнение контрольных нормативов по программе обучения: бег 60 метров, бег 1 километр, метание мяча 150 грамм на дальность.	3	
			ИТОГО:	105

III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате изучения курса Физической культуры в 8-м классе обучающийся должен

Знать и понимать:

- роль физической культуры в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных навыков и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа;

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и спортивных единоборствах;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учётом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний, комплекс приёмов рукопашного боя на 8 счетов;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режима физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

Гимнастика с основами акробатики (15 ч):

преимущественное развитие ловкости, гибкости, пространственной ориентировки, устойчивости к укачиванию, формирование осанки; укрепление мышц тела; совершенствование навыков в выполнении общеразвивающих упражнений, в прыжках, в лазании, в преодолении несложных препятствий; воспитание смелости и решительности.

Знать:

- название программных упражнений и нормативы;

- требования безопасности на занятиях, приёмы оказания помощи и страховки и самостраховки в процессе обучения;
- команды, которые подаются для выполнения строевых приёмов, общеразвивающих упражнений на месте и в движении;
- последовательность общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия.

Уметь выполнять:
- строевые приёмы и упражнения на внимание;
- общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
- комплексы вольных упражнений (КВУ) №1 и №2;
- совершенствование ранее изученных приёмов и действий;

акробатические упражнения:
- совершенствование ранее изученных упражнений;
- выполнение комбинации для 8 класса.

опорные прыжки:
- прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 90-110см;

Гимнастическое бревно:
- ходьба со взмахом ног (до конца бревна);
- поворот на носках в полуприсед, стойка на носках;
- толчком двумя ногами прыжок вперёд, полушпагат;
- из стойки поперёк соскок прогнувшись.

Разновысокие брусья:
- наскок в упор на нижнюю жердь;
- вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю;
- переход в упор на нижнюю жердь;
- махом назад соскок с поворотом вправо (влево), удерживаясь рукой за жердь.

Прикладные упражнения:
- лазание по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали;
- прыжок с разбега (отталкиваясь от трамплина) на горку матов, соскок с приземлением в определённое место;
- упражнения общей физической подготовки.

Лёгкая атлетика (33ч):преимущественное развитие силы мышц всего тела с помощью метаний, упражнений с отягощениями, прыжков; развитие выносливости с помощью различных методов беговой тренировки.

Знать:
- роль физической культуры для всестороннего развития личности;

- правила самостоятельного выполнения лёгкоатлетических подготовительных упражнений на месте.

Уметь выполнять:

- высокий и низкий старт, бег на 60м и 100м;
- эстафетный бег;
- метание теннисного мяча на точность и на дальность;
- прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- прыжок в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги»;
- кроссовый бег (бег по пересечённой местности с преодолением препятствий);
- равномерный бег до 2км (1км на оценку);
- прикладные упражнения: туристическая ходьба, прыжки через препятствия (с опорой рукой и ногой, силой, с опорой ногой), многоскоки, спрыгивания и запрыгивания с грузом на плечах. На точность приземления и сохранение равновесия; подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; марш-бросок с туристической экипировкой 3км;
- упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка (15ч):совершенствование техники одновременногоодношажного и двухшажного хода, попеременного двухшажного ходов; способов подъёмов и техники спуска со склонов различной крутизны и протяжённости, спусков с поворотами, торможениями; дальнейшее знакомство с лыжными мазями и их использованием; развитие общей выносливости.

Знать:

- требования безопасности при выполнении способов передвижения на лыжах (спусков, поворотов, торможений);
- подгонку и оборудование инвентаря, смазку лыж;
- влияние лыжной подготовки на умственную и физическую работоспособность;
- общие знания по организации тренировки лыжников.

Уметь выполнять:

- технику ранее изученных лыжных ходов **(**одновременного одношажного и двухшажного хода, попеременного двухшажного ходов);
- передвижение с чередованием одновременного двухшажного и одношажного хода с попеременным двухшажным ходом;
- подъём «зигзагом»;
- передвижение по пересечённой местности (медленно и в среднем темпе – 4км, на время – 3км);
- выполнение эстафетного бега с этапами 1 -1,5км.

Спортивные игры (27ч):развитие силы и силовой выносливости, совершенствование ловкости и прыгучести.

Знать:

- роль спортивных и подвижных игр в повышении умственной и физической работоспособности;
- основные правила соревнований по баскетболу, волейболу

Уметь выполнять:

а) в волейболе (15ч):

- боковую подачу мяча через сетку;
- передача мяча через зону с места вдвоём и после перемещения втроём;
- тактические действия игроков передней и задней линии в защите;
- игра в волейбол по правилам;
- упражнения общей физической подготовки.

б) (в баскетболе) (12ч):

- выполнение броска из под кольца в движении;
- выполнение персонального броска в корзину одной и двумя руками;
- тактико-технические действия игроков при зонной защите;
- тактико-технические действия игроков при быстром отрыве в нападении;
- игра в баскетбол по правилам;
- упражнения общей физической подготовки.

Спортивные единоборства – рукопашный бой (15ч):развитие быстроты в действиях и специальной выносливости. Формирование навыков в выполнении приёмов и действий в спортивных единоборствах; воспитание смелости, решительности и уверенности в собственных силах.

Знать:

- цель и задачи обучения;
- историю возникновения и развития спортивных единоборств в России и Мире;
- общую терминологию раздела «Спортивных единоборств и рукопашный бой»;
- основы личной и спортивной гигиены при занятиях спортивными единоборствами;
- требования предупреждения травматизма на занятиях по спортивным единоборствам;

Уметь выполнять:

- кувырки вперед и назад, группировки;
- боевые стойки, передвижений в них и знания их терминологии;

- приёмы самостраховки (падения вперёд, назад, на бок, через плечо).
- блоки руками от ударов сверху, снизу, сбоку, наотмашь.

Упражнения и нормативы по физической культуре 5 – 11 классов

Контрольные упражнения	5 курс			6 курс			7 курс			8 курс			9 курс			10 курс			11 курс		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание из виса лёжа	15	10	6	16	11	7	17	12	8	18	13	9	19	14	10	20	15	11	21	16	12
Отжимание в упоре лежа	10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9	14	12	10	15	13	11	16	14	12
Поднимание туловища из положения	18	16	14	19	17	15	20	18	16	21	19	17	22	20	18	24	21	19	24	22	20
Выполнение 3-х кувырков вперед на	3.9	5.2	5.7	3,8	4,6	4,9	3,8	5,0	5,4	3,9	4,8	5,1	4.1	5.0	5.3	4.1	5.0	5.3	4.2	5.0	5.2
Наклон вперед из положения стоя (в см)	15	10	4	16	11	5	18	12	6	20	14	7	20	14	7	20	16	8	21	18	10
Челночный бег 3х10 м	8.9	9.7	10.1	8.8	9.6	10.0	8.7	9.5	10.0	8.6	9.4	9.9	8.5	9.3	9.7	8.4	9.2	9.6	8.2	9.0	9.4
Прыжок в длину с места	1.60	1.50	1.20	1.75	1.60	1.30	1.80	1.65	1.40	1.85	1.70	1.50	1.90	1.75	1.60	195	180	170	2.00	1.85	1.80
Бег 30 м с высокого старта	5.4	5.6	6.3	5.3	5.5	6.2	5.2	5.5	6.1	5.0	5.3	6.0	4.9	5.2	5.9	4.8	5.1	5.7	4.7	5.0	5.5
Бег 60 м с высокого старта	10.4	10.8	11.4	10.3	10.6	11.2	9.8	10.4	11.0	9.7	10.2	10.7	9.4	10.0	10.5	9.2	9.8	10.3	9.0	9.6	10.1
Бег на 100м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16.5	17.0	17.8	16.0	16.5	17.0
Прыжок в длину с разбега(см)	3.00	2.60	2.20	3.30	2.80	2.30	3.50	3.00	2.40	3.60	3.10	2.60	3.70	3.30	2.80	3.75	3.40	3.00	3.80	3.50	3.10
Прыжок в высоту с разбега(см)	1.05	0.95	0.80	1.10	1.00	0.85	1.10	1.00	0.90	1.15	1.05	0.95	1.15	1.10	1.00	1.20	1.15	1.10	1.20	1.15	1.10
Бег 1000 м (мин. с)	5.20	5.30	5.40	5.10	5.20	5.30	5.00	5.10	5.20	4.50	5.00	5.10	4.40	4.50	5.00	4.30	4.40	4.50	4.20	4.30	4.40
Бег 2000 м (мин. с)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10.10	11.00	12.40	10.00	11.3	12.20
Метание мяча (вес 150 г)	21	17	14	23	18	15	26	19	16	27	21	17	28	23	18	30	28	25	32	30	28
Метение гранаты (500г)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	13	11	23	18	12
6-ти минутный бег (м)	1100	850	700	1150	900	750	1200	950	800	1250	1000	850	1300	1050	900	1350	1100	950	1400	1150	1000
Соотношение прыжка в длину с места,	55%	50%	40%	55%	50%	40%	55%	50%	40%	55%	50%	40%	55%	50%	40%	55%	50%	40%	55%	50%	40%
Бег к пронумерованным н\мячам	9.2	10.3	13.5	8.8	9.9	13.1	8.4	9.5	10.7	8.0	9.1	10.3	8.0	8.9	10.1	7.8	8.7	9.9	7.6	8.5	9.7
Передача волейбольного мяча сверху	8	6	4	10	8	6	12	10	8	14	12	10	16	14	12	18	16	14	20	18	16
Приём волейбольного мяча снизу	8	7	6	9	8	7	10	9	8	11	10	9	12	11	10	13	12	11	14	13	12
Прямая подача волейбольного мяча	4	3	2	4	3	2	5	4	3	5	4	3	6	5	4	7	6	5	8	7	6
Лыжная гонка на 1(5кл),2(6-7кл),3(8-	9.00	9.30	10.00	17.30	18.30	19.30	17.00	18.00	19.00	23.00	24.00	25.00	22.30	23.30	24.30	22.00	23.00	24.00	21.30	22.3	23.30

IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1.Используемые средства обучения

Компьютер, цифровые образовательные ресурсы, раздаточный дидактический материал.

2.Учебники

- Физическая культура, 8-9 класс, Матвеев А.П., 2011.

3.Методические пособия

- Наставление по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации.
- Теория и методика обучения базовым видам спорта, Плавание, Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В., 2014 год.
- Анатомия упражнений на растяжку – Нельсон А., Кокконен Ю. 2008 год.

4.Дополнительная литература для обучающихся

- Плоский живот за 3 минуты в день, Брунгардт К., 2005 год.
- Идеальные мышцы груди и плечевого пояса – Брунгардт. К., 2004 год.
- Гимнастика для внутренних органов, Мазовецкая В. В., 2010 год.
- ГИА и экзамены по физической культуре, Погадаев Г. И. 2013 год.
- 160 игр для детей младшего школьного возраста на уроках гимнастики, Максимова С.С., Щенникова А. Г., Дружинина О. Ю., 2012.
- Физическая культура. 5-7 класс, Выленский М.Я, Торочкова Т. Ю., Туревский И. М., 2013.
- Играем в футбол. 5 – 11 класс, Овчаров В. С.,2010 год.

5. Интернет-ресурсы

Название сайта	Адрес
Электронные библиотеки	
Нормы и требования ГТО	http://gto-normativy.ru/tablica-normativov-gto-2014/
НФП С – 2004 год.	http://www.innovbusiness.ru/pravo/DocumShow_DocumID_103498.html
Ресурсы по физической культуре и спорту.	
Сайт «Министерства спорта РФ»	www.minsport.gov.ru/
Правовая база данных «Консультант-Плюс»	**http://www.consultant.ru**
Сайт министерства образования и науки Российской Федерации	**www.mon.gov.ru**
Методические ресурсы	
Сайт Военного института физической культуры.	vifk-spb.narod.ru/
Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"	http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164531/
Полезные сайты учителей по физической культуре	http://uchuna5.ru/polezny-e-sajty-dlya-uchitelya-fizicheskoj-kul-tury/
Виртуальные профессиональные сообщества	
Обсуждение вопросов, связанных с деятельностью учителя физкультуры	http://pedsovet.su/forum/150
Профессиональная периодика (сайты периодических изданий)	
Учительская газета	**http://www.ug.ru**
Вестник образования	**http://www.vestnik.edu.ru/**
Газета «Здоровье детей»	http://zdd.1september.ru/