

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Тыва**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**О-Шынаанская средняя общеобразовательная школа**

**муниципального района "Тес-Хемский кожуун Республики тыва"**

**МБОУ О-Шынаанская СОШ**

**РАССМОТРЕНО:**  
На заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от 29.08.2024. г.

**СОГЛАСОВАНО:**  
Зам. дир. по УВР  
*Янчып* Янчып  
от 29.08.2024 г.



**УТВЕРЖДЕНО:**  
И.о. директора школы  
Санчат О.М.  
Приказ №5  
От 02.09.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
для 8 класса  
основного общего образования  
на 2024-2025 учебный год

Составитель:  
Сандак Амур Анатольевич,  
учитель физической культуры

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**к рабочей программе, по физической культуре для учащихся**  
**8 классов МБОУ О-Шынаанская СОШ**

Программа «Физическая культура 8 классы» разработана на основе **Федерального государственного стандарта основного общего образования**, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. № 1897;

- Примерных программ по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. Основная школа. М, Просвещение 2011;

- Программы «Физическая культура, 5-9 кл., Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение, 2011г.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2010.

Содержание программного материала состоит из 2-х основных частей: базовый и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

**Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная (дифференцированная)** часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

В связи с социально-экономическими сложностями школы и многих семей учащихся ( в школе нет материальной базы для проведения лыжной подготовки, многие семьи не имеют возможностей приобрести дорогостоящий лыжный инвентарь) лыжная подготовка заменена кроссовой подготовкой, являющейся адекватной, т.к. тоже развивает общую выносливость.

Часы вариативного компонента добавлены в базовый компонент, и что получилось, см. на следующих таблицах : «Распределение учебного времени на различные виды программного материала по четвертям» (5-9 кл) Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5 – 9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре.

Программа включает в себя разделы: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры (волейбол, баскетбол, пионербол) Рабочая программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Рабочая программа регламентирует объем содержания образования. Рабочая программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих **задач**:

- 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 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;

- выработку 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;

- 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.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

## 2. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

## 3. Описание места предмета

### «Физическая культура» в учебном плане

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год

**Планируемые результаты освоения учебного предмета: личностные, метапредметные, предметные.**

## **Личностные результаты**

*У обучающегося будут сформированы:*

- сформированность чувства патриотизма, любовь и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- сформированность знаний об истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- сформированность воспитания чувства ответственности и долга перед Родиной;
- сформированность ответственного отношения к учению;
- умение рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

## **Метапредметные результаты:**

*Обучающийся научится:*

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестно выполнять учебные задания;
- владеть культурой речи;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации;
- понимать здоровье как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- понимать культуру движений человека;
- вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития.

## **Предметные результаты:**

*Обучающийся научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами;
- выполнять тестовые упражнения;
- использовать занятия физической культурой, спортивные укрепления собственного здоровья;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям;
- с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;
- после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр;
- характеризовать великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- вести дневник по физкультурной деятельности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки).

## **Уровень физической подготовленности учащихся**

№ п/п	Физич. способности	Контр.упр. (тест)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	Средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
2	Координационные	Челночный бег 3x10	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	145	165-180	200	135	155-175	190
4	Выносливость	Бег 1000 м	7,31	4,31-7,30	4,30	8,11	5,11-8,10	5,10
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	2	6-8	10	5	9-11	16
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	1	4-6	7	4	11-15	20

### Нормы комплекса ГТО

№	Виды испытаний (тесты)	3-ая ступень (12-13 лет)
---	------------------------	--------------------------

п/п		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>							
1	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2	Бег на 1.5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	12.30	12.00	11.30
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.13
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см. от уровня скамьи)	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
<b>ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ (ТЕСТЫ)</b>							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пересеченной местности *	Без учета времени					
8	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
9	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	13	20	25	13	20	25
10	Туристический поход с проверкой туристических навыков	на дистанцию 5 км					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10					
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

## Содержание учебного предмета

Раздел знания о физической культуре реализуется в процессе уроков

## **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.

История развития и возникновения ГТО (ВФСК ГТО)

### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

**Физическая культура человека** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

### **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, физкультпауз (подвижных перемен).

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Правила безопасности и гигиенические требования при самостоятельных занятиях и к сдаче норм комплекса ГТО

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

#### **Гимнастика с основами акробатики.** *Организуемые команды и приёмы.*

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

#### **Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

#### **Спортивные игры.**

Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

**Способы самообороны.** Виды спортивных единоборств, их роль и значение.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

№ п/п	Тема урок 8 класс	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
<b>Легкая атлетика (12 ч)</b>				
1.	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. Высокий старт	1		
2.	Техника бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения.	1		
3.	Бег на дистанцию 60 м (ГТО).	1		
4.	Эстафетный бег.	1		
5.	Прыжок в длину с места	1		
6.	Прыжок в длину с места (ГТО)	1		
7.	Челночный бег 3×10м. Подтягивание на высокой перекладине.	1		
8.	Техника бег на средние дистанции 1500м (ГТО)	1		
9.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		
10.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» (оценка)	1		
11.	Бег по пересеченной местности. Метание малого мяча на дальность	1		
12.	Метание малого мяча на дальность (ГТО)	1		
<b>Спортивные игры (Баскетбол-18часов)</b>				
13.	Олимпийские игры древности и современности. Баскетбол. ТБ на занятиях спортивными играми	1		
14.	Стойки и передвижения игрока	1		
15.	Ведение мяча на месте и в движении	1		
16.	Передача одной рукой от плеча	1		
17.	Передача двумя руками над головой	1		
18.	Передачи мяча в парах	1		
19.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах	1		
20.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах	1		
21.	Ведение мяча по прямой с сопротивлением защитника	1		
22.	Ловля и передача мяча в движении.	1		
23.	Совершенствование техники передач мяча в парах в движении	1		
24.	Совершенствование техники изученных элементов. Учебная игра баскетбол	1		
25.	Бросок мяча с разных точек	1		
26.	Бросок мяча после ведения	1		

27.	Броски мяча со штрафной линии. Учебная игра баскетбол	1		
28.	Тактические действия команды в защите.	1		
29.	Тактические действия команды в нападении. Учебная игра баскетбол	1		
30.	Учебная игра в баскетбол	1		
<b>Гимнастика с элементами акробатики (18ч)</b>				
31.	Профилактика травматизма ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1		
32.	Элементы акробатики	1		
33.	Акробатический комплекс	1		
34.	Акробатический комплекс	1		
35.	Акробатический комплекс	1		
36.	Акробатический комплекс (оценка)	1		
37.	Опорный прыжок	1		
38.	Опорный прыжок	1		
39.	Опорный прыжок «ноги врозь»	1		
40.	Упражнения на перекладине	1		
41.	Подъем переворотом	1		
42.	Подъем переворотом	1		
43.	Подтягивание на перекладине	1		
44.	Передвижение по напольному бревну	1		
45.	Обучение технике лазания по канату	1		
46.	Совершенствование технике лазания по канату	1		
47.	Прохождение станции. Развитие силы, внимания, координации	1		
<b>Лыжные гонки (18ч)</b>				
48.	ТБ на уроках лыжной подготовке	1		
49.	Техника попеременного 2-х шажного хода	1		
50.	Прохождение дистанции на время 1 км (ГТО)	1		
51.	Техника одновременного одношажного хода	1		
52.	Техника одновременного 2-х шажного хода	1		
53.	Техника одновременного без шажного хода	1		
54.	Совершенствование техники одновременных ходов.	1		
55.	Торможение «плугом»	1		
56.	Подъем «елочкой»	1		

57.	Прохождение дистанции 3км	1		
58.	Совершенствование техники лыжных ходов	1		
59.	Совершенствование техники лыжных ходов	1		
60.	Эстафеты и игры на лыжах	1		
61.	Преодоление естественных препятствий	1		
62.	Прохождение отрезков 300-400м попеременными и одновременными ходами	1		
63.	Игры на лыжах	1		
64.	Линейные эстафеты	1		
65.	Прохождение дистанции 2км по пересечённой местности (ГТО)	1		
<b>Спортивные игры (волейбол) (12ч)</b>				
66.	Техника безопасности на уроках спортивных игр	1		
67.	Стойки и перемещения игрока	1		
68.	Передачи мяча в парах	1		
69.	Передачи мяча в парах	1		
70.	Верхняя прямая подача	1		
71.	Верхняя прямая подача	1		
72.	Нижняя прямая подача	1		
73.	Передача мяча над сеткой	1		
74.	Передача мяча над сеткой	1		
75.	Передачи мяча в парах	1		
76.	Учебная игра в волейбол	1		
77.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра волейбол	1		
78.	Передача двумя руками сверху на месте. Игра волейбол	1		
<b>Спортивные игры (Мини-футбол) (6часов)</b>				
79.	ТБ. Правила игры в мини-футбол. История развития.	1		
80.	Передачи мяча	1		
81.	Остановка мяча	1		
82.	Ведение мяча	1		
83.	Технические приёмы с мячом. Удар в ворота с разных точек	1		
84.	Тактические действия. Игра «Мини-футбол»	1		
<b>Упражнения в самообороне из спортивных единоборств (2час)</b>				
85.	Упражнения в самообороне из спортивных единоборств	1		
86.	Упражнения в самообороне из спортивных единоборств	1		

<b>Спортивные игры (Ручной мяч) (1 час)</b>				
87.	История возникновения. Правила игры «ручной мяч»	1		
<b>Лёгкая атлетика (12часов)</b>				
88.	Т/б на уроках Легкой атлетики. Спортивная ходьба	1		
89.	Техника бега на короткие дистанции. Бег на дистанцию 60 метров	1		
90.	Бег на дистанцию 60 метров (ГТО)	1		
91.	Техника барьерного бега	1		
92.	Эстафетный бег	1		
93.	Прыжок в длину с места. (ГТО) Подтягивание на перекладине	1		
94.	Прыжок в длину с разбега. (ГТО)	1		
95.	Подтягивание на перекладине(ГТО)	1		
96.	Метание малого мяча в цель	1		
97.	Метание малого мяча на дальность	1		
98.	Метание малого мяча на дальность (ГТО)	1		
<b>Спортивные игры (Футбол) (1час)</b>				
99.	ТБ. Правила игры в футбол. История развития.	1		
<b>Кроссовая подготовка (3часа)</b>				
100.	ТБ на занятиях кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности	1		
101.	Кроссовый бег 2км	1		
102.	Кроссовый бег 2км	1		

**Описание учебно-методического, материально-технического и информационного обеспечения образовательного процесса**

**Учебная программа**

Рабочая программа В.И.Ляха предметной линии учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 класс. М. «Просвещение», 2019г.

**Учебник**

«Физическая культура.» 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / М.Я. Виленский и др. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2016. - 239 стр.

### **Методические пособия учителя**

1. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / М.Я. Виленский , В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2013. – 142с.
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: нормативные требования и алгоритм внедрения: информационно-иллюстрированный материал для организаторов физкультурно-спортивного движения, руководителей образовательных организаций. Специалистов физической культуры и спорта: практическое руководство / В.Я.Барышников, Ю.И.Громыко. - Екатеринбург: ОГ ФСО «Юность России», 2014.-68с.
3. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003.
4. Техника безопасности на уроках физической культуры / составители В.А. Муравьев, Н.К. Сазонова. – М.: СпортАкадемПресс. 2001.
5. Тестирование уровня знаний по физической культуре: учебно-методическое пособие / Чесноков Н.Н., Красников А.А. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
6. Спортивные игры. Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед.учеб. заведений / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. центр «Академия», 2002.
7. «Спортивные игры на уроках физкультуры» О. ЛистовМ. Спорт Академия Пресс, 2001г
8. «Вспомним забытые игры»С.К.ЯкубМ. «Детская литература», 1988г.
9. «Выходи играть во двор» В.Володченко, В.Юмашев. М. «Молодая гвардия», 1984г
10. «500 игр и эстафет» С.А. ПолиевскийМ. «Физкультура и спорт» 2000г.
11. «Физкультура в школе и дома» В.М.Баршай.Ростов-на-Дону «Феникс» 2001г.
12. Н.И.Девеклеева «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья .1-5 кл. М.ВАКО, 2007г.

### **Учебные пособия для обучающихся**

1. Экзамен по физической культуре. Вопросы. Ответы / А.П. Матвеев. – М.: Изд. Центр «Владос-Пресс», 2003.
2. Ступени образования – ступени ГТО. Школьникам о развитии физических качеств при самостоятельных занятиях/ В.Я.Барышников. - Екатеринбург. 2015.-272с.
3. Физическая культура: сборник заданий для проведения экзамена в 9 классе / Г.И. Погадаев. Б.И. Мишин; под ред. Г.И. Погадаева. – М.: Просвещение, 2011
4. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ М.Я. Виленский и др. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2016. - 239 стр.
5. «Физкультура! Физкультура!»Е.Н.Литвинов, Г.И.ПогадаевМ.Просвещение 2005г.
6. «Физическая культура»5-7 класс. Г.Б. Мейксон, В.И.Лях, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман. М. Просвещение, 1998г.
7. «Физическая культура»В.И.ЛяхМ.Просвещение 2010г.
8. «Физическая культура»8-9 класс. Г.Б. Мейксон, В.И.Лях, Л.Е. Любомирский, Просвещение, 2001г.
9. Тестирование уровня знаний по физической культуре: учебно-методическое пособие / Чесноков Н.Н., Красников А.А. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
10. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012.

### **Инструментарий по отслеживанию результатов.**

1. Физическая культура: 5 – 9 классы: тестовый контроль: пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2007.
2. Физическая культура: 5 – 9 классы: тестовый контроль: пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: 2-е издание Просвещение, 2009
3. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. М.-ТЦ сфера.

4. Правовая библиотека образования, 2005г. П.А.Киселев, С.Б.Киселева
5. «Тестовые вопросы и задания по физической культуре» М.Глобус, 2010г

#### **Ресурсы сети Интернет**

1. Оздоровительный бег: Электронный учебник / [http://cnit.ssau.ru/kadis/beg\\_set/index.html](http://cnit.ssau.ru/kadis/beg_set/index.html)
2. Большая олимпийская энциклопедия / <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
3. Физкультура на 5: сайт учителей физической культуры / <http://www.fizkultura-na5.ru>
- ФизкультУРА: онлайн справочник / <http://www.fizkult-ura.com>
- Спортивная электронная библиотека / <http://libsport.ru>
4. Физкультура в школе / <http://fizkulturavshkole.ru>
5. Электронная версия журнала приложение к "1 сентября".
6. Сайт: [www / liceu. net/ shop](http://www.liceu.net/shop)
7. Сайт: [www/vaco.ru](http://www.vaco.ru)

#### **Учебно-практическое оборудование.**

1. Стенка гимнастическая
2. Скамейка гимнастическая
3. Мячи
4. Палка гимнастическая на каждого ученика.
5. Скакалка детская на каждого ученика.
6. Маты гимнастические для групповой работы на 5-6 человек.
7. Кегли
8. Обруч пластиковый детский
9. Флажки, разметочные с опорой, стартовые.
10. Рулетка измерительная
11. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
12. Лыжи с креплениями и палками
13. Сетка для переноса и хранения мячей.
14. Свисток
15. Секундомер
16. Аптечка.

#### **Варианты творческих проектов**

- 1 Волейбол - путь к успеху
- 2 Первые Олимпийские игры
- 3 На зарядку становись
- 4 Зачем нужна зарядка
- 5 Ваше здоровье в ваших руках
- 6 Здоровое поколение – будущее нашей страны
- 7 Кто любит спорт, тот бодр и здоров
- 8 Здоровые дети
- 9 Физическая культура человека
- 10 Самонаблюдение и самоконтроль.