КГБОУ «Красноярская школа №1»

РАССМОТРЕНО
на заседании МС
протокол № _____
от _____
_____ Баранов Н.А.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Грушенков М.В.
_____
« » _____ 20____г.
Принята на педагогическом совете
Протокол № ___ от _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для 8 класса

на 2020 - 2021 учебный год

Учитель: Штейбрехер Д.А.

г. Красноярск

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса является частью адаптированной основной общеобразовательной программы для слабовидящих детей КГБОУ «Красноярская школа №1», разработана в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, составлена на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) и авторской программы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008.

Рабочая программа призвана обеспечить целенаправленность, систематичность, последовательность в работе учителя по раскрытию ее содержания через урочную деятельность.

Цель рабочей программы: создание условий для планирования, организации и управления образовательной деятельностью по физической культуре 8 класса; реализация содержания АООП НОО ОВЗ, образовательной программы по физической культуре 8 класса, в соответствии с календарным учебным графиком и установленным количеством часов учебного плана ОУ.

На изучение предмета «Физическая культура» в 8 классе отводится 102 часов, из расчета 3 часа в неделю.

Приоритетными направлениями реализации рабочей программы выступают:

- осуществление образовательного и коррекционного процессов, т.е. реализация общеобразовательных программ начального, общего образования для детей с патологией зрения;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- обеспечение обучения, воспитания, коррекции первичных и вторичных отклонений в развитии детей с нарушениями зрения, развитие сохранных анализаторов, формирование социально значимых качеств личности, компенсаторных умений и навыков, обеспечивающих социальную адаптацию в обществе;
- обеспечение условий для качественного обучения слабовидящих учащихся, всестороннего развития и раскрытия их способностей;
- создание условий для осознанного выбора и последующего освоения профессиональных образовательных программ.

Ценностными ориентирами реализации рабочей программы являются:

- профилактика, коррекция отклонений в физическом и психическом развитии, формирование компенсаторных способов деятельности;
- достижение учащимися общего уровня образованности, осознание ими своих реальных возможностей через формирование адекватного отношения к своему дефекту и организацию обучения с учетом индивидуальных особенностей;
- развитие навыков саморегуляции и саморазвития, подготовка учащихся к интеграции среди нормальновидящих сверстников и взрослых на основе сформированности навыков коммуникативной деятельности в условиях сенсорной недостаточности;
- профилактика, сохранение и развитие психофизического здоровья учащихся, формирование обобщенных способов деятельности;

- организация учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных особенностей и потенциальных возможностей личности, перспектив использования сохранных анализаторов;
- накопление, систематизация, анализ материалов диагностики, включающих отслеживание учебной результативности, психолого-педагогического наблюдение и медицинское сопровождение слабовидящего ребенка.

Категория детей, имеющих зрительный дефект, по состоянию нарушений зрения весьма разнообразна и неоднородна как по остроте центрального зрения, так и по характеру глазных заболеваний *См. Приложение особенности класса (диагнозы по каждому ученику)*.

К детям с нарушением зрения относятся:

- слабовидящие со снижением зрения от 0,05 до 0,2 на лучше видящем глазу с очковой коррекцией;
- дети с косоглазием и амблиопией.

Обучающийся с нарушением зрения получает образование, соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения, образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья.

Он полностью включён в общий образовательный поток и по окончании школы может получить такой же документ об образовании, как и его здоровые сверстники. Осваивая основную образовательную программу, требования к которой установлены действующим ФГОС, обучающийся с нарушением зрения имеет право на прохождение текущей, промежуточной и государственной итоговой аттестации. При организации оценочной процедуры необходимо создавать условия, учитывающие особенности участвующих в ней детей-инвалидов, детей с ОВЗ. Обязательной является систематическая специальная помощь – создание условий для реализации особых образовательных потребностей.

Специальные условия освоения образовательной программы:

- доступность учебной информации для зрительного восприятия слабовидящими обучающимися; при чтении рекомендуется использовать печатный (рубленный) шрифт, гарнитура Arial или Verdana;
- обеспечение доступности учебной информации для рационального чередования зрительной нагрузки со слуховым восприятием учебного материала;
- при изготовлении индивидуальных карточек использовать шрифт Arial, размер кегль 14-16, 1,5 строчный интервал;
- предъявление иллюстративной наглядности в рельефе и в цвете, а карточек для чтения на горизонтальной поверхности при помощи фоновых экранов с фиксацией строки линейкой; цветоконтрастность и цветонасыщенность – 80-100%; загруженность перцептивного поля до 4-5 объектов;
- учет в процессе организации учебной и внеучебной деятельности клинической картины зрительного заболевания обучающихся, состояния основных зрительных функций, индивидуального режима зрительных и физических нагрузок;
- соблюдение регламента зрительных нагрузок в соответствии с глубиной зрительных нарушений и клинических форм зрительных заболеваний (непрерывная зрительная

нагрузка 10-15 минут с отдыхом 3-5 минут); проведение зрительной гимнастики не менее 2-х раз на протяжении урока/занятия (на усиление аккомодации);

- использование приемов, обеспечивающих снятие зрительного напряжения и профилактику зрительного утомления;
- наличие специально организованной и приспособленной среды: использование специальных учебных материалов и дидактических пособий; минимизация в образовательном пространстве предметов, которые могут отвлекать, рассеивать внимание ребенка (на рабочем столе должны находиться только необходимые на данном уроке принадлежности);
- оказывать организующую и стимулирующую помощь;
- вербальная, визуальная, тактильная стимуляция (вопрос, задание), способные своевременно переключать ученика с одного вида деятельности на другой;
- систематическое и целенаправленное развитие всех органов чувств;
- увеличение времени на выполнения практических работ, в том числе итоговых: при выполнении итоговых работ время на их выполнение может быть увеличено в 2 раза по сравнению с регламентом, установленным для обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья;
- учет темпа учебной работы слабовидящих обучающихся в зависимости от состояния их зрительных функций и уровня развития;
- применение как общих, так и специальных методов и приемов обучения;
- ограничение физических нагрузок, исключение подъема тяжестей, резких движений, длительных и резких наклонов головы и туловища, прыжков и подскоков, стойки вниз головой и т.д.
- включение в обычную социальную среду в рамках спортивно-оздоровительной, культурно-развлекательной, досуговой деятельности.

Цели и задачи реализации программы.

Цель школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Образовательный процесс по физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

• укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

• формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

• освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
• обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
• воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам с нарушением зрения не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Структура и содержание программы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным

содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических
навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы,

планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

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 двоякую 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, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в

соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные 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. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного курса.

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.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

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. Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни.
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.
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.
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).
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.
Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.
Волейбол. Игра по правилам.
Футбол. Игра по правилам.
Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.
Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.

УМК по физической культуре для 5-11 классов под редакцией Лях В.И., Зданевич А.А.

1.гимнастические снаряды:
- гимнастические маты;
- канат;
- подкидной мостик;
- скакалки;
- гимнастические скамейки;
- шведская стенка.
- перекладина;
- гимнастический козёл;
- брусья параллельные.

2. Инвентарь:
- набивные мячи 1кг.,3кг.;
- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- мячи футбольные;
- футбольные ворота 2шт.;
- малые мячи (для метания);
- обручи;
- кегли;
- столы для настольного тенниса 2шт.

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными ***задачами*** для учителя и соответственно планируемыми результатами освоения содержания учебного предмета являются:

- укрепление здоровья школьников, улучшение осанки, гармоничное физическое развитие;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование устойчивого интереса к двигательной активности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, подвижными и спортивными играми;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнения из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Планируемые результаты изучения учебного курса

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов – 3 часа в неделю.

Количество часов по программе: 102 ч.
Формы контроля: тестирование - 12 тестов
фронтальный опрос - 5

контрольные нормативы – 23

№ ро ка	Дата проведен ия	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	В
				Легкая атлетика (16ч)	
1.		Вводный инструктаж по охране труда. Спринтерский бег.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Бег с максимальной скоростью до 50 м. спортивные игры.	Уметь величин время за
		Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	Изучение нового материала	Специальные беговые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Развитие скоростных способностей.	Уметь максима скорост
		Высокий старт. Стартовый разгон.	Комплекс	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонст стартов беге дистанц
		Высокий старт	Комплексн ый	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт от 15 до 30. скоростной бег до 50 метров (2 серии). Игра	Уметь демонст технику старта
		Высокий старт	Учетный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. 200 метров на результат.	Уметь демонст технику старта
		Финальное усилие. Эстафеты.	комплексн ый	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад. То же, в спокойном и быстром беге. Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	Уметь демонст финальн беге.
		Финальное усилие. Эстафеты.	комплексн ый	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Финишную линию пробегать с максимальной скоростью. Выполняя на последнем шаге бросок в финишном створе грудью или плечом. Челночный бег 4 х 9 – результат.	Уметь демонст финальн беге.
		Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из разных исходных положений. Эстафеты. 60м на результат.	Уметь разных положен

		Преодоление препятствий. Развитие скоростной выносливости	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Бег 1000 м на результат.	Уметь н на большое высоком
0		Бег 100– 150м. Развитие скоростно – силовых способностей.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Повторное пробегание отрезков 100-150м. чередование с ходьбой 50м. Развитие скоростной выносливости. История зарождения современных Олимпийских игр.	Уметь н на большое высоком
1		Метание мяча на дальность.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. В горизонтальную цель (1х1м) с расстояния 8 – 10 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. 30м – на результат	Уметь теннисн дальност
2		Метание мяча на дальность.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние; в коридор 5 – 6 м.	Уметь демонст технику
3		Прыжки и многоскоки. Развитие силовых и координационных способностей		Специальные беговые упражнения. ОРУ с мячом. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Развитие скоростно-силовых способностей. Вставание в сед из положения лежа за 1 мин. на результат.	Уметь разнооб многоск прыжки
4		Техника прыжка. Развитие силовых и координационных способностей.	учетный	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонст технику длину с
5		Прыжок в длину с разбега.	комплексный	Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь прыжок разбега.
6		Прыжок в длину с разбега.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5 – 7 беговых шагов.	Уметь прыжок разбега.

				Кроссовая подготовка (11 ч)	
7		Медленный бег с изменением направления по сигналу. Развитие выносливости.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Гладкий бег по стадиону. подтягивание – на результат.	Уметь силы большие
8		Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров (мальчики), до 2500 метров (девочки). Спортивные игры.	Уметь силы большие
9		Бег в равномерном темпе 12 минут. Развитие силовой выносливости.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 12 минут. Отжимание на результат. Спортивные игры.	Уметь в корректи техники
0		Бег в равномерном темпе 12 минут. Развитие силовой выносливости	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 12 минут. Развитие силовой выносливости: Приседания на одной ноге, поднимание прямых ног в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Уметь силы большие
1		Преодоление препятствий	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 12 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием. Спортивные игры.	Уметь силы большие
2		Преодоление препятствий	комплексны	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	Уметь демонст физичес

3		Переменный бег	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. 150 м х 4 раза переменный бег с неоднократным изменением скорости, интервалы отдыха бег трусцой. Наклон из положения сидя на результат.	Уметь величин время за
4		Переменный бег	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. 150 м х 4 раза переменный бег с неоднократным изменением скорости, интервалы отдыха бег трусцой. Спортивные игры	Уметь величин время за
5		Гладкий бег	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Демонст технику по стади
6		Бег в равномерном темпе.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	Уметь демонст физичес
7		Бег в равномерном темпе.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	Уметь демонст физичес
Спортивные игры. Баскетбол (21 ч)					
8		Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	обучение	Инструктаж по баскетболу. Обычный бег, по сигналу ускорение с переходом на обычный бег. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча. игра «Мяч капитану»	Уметь комбина освоенн техники передви (переме стойке, поворот
9		Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	комплексный	Обычный бег. Ускорение из разных исходных положений (подскоки, приседаний, поворотов). ОРУ с мячом. Прыжки в полуприседе с продвижением. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. игра «Мяч капитану»	Уметь комбина освоенн техники передви (переме стойке, поворот

0		Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	комплексный	Обычный бег. Ускорение из разных исходных положений. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Игра «Мяч капитану»	Уметь ловлю мяча на
1		Ловля и передача мяча.	обучение	Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча (о); ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Челночный бег 3х10м с подбрасыванием мяча над собой; игра « Борьба за мяч»	Уметь ловлю мяча на
2		Ловля и передача мяча.	комплексный	Стартовые рывки на 8 - 10м. из различных и.п. (лицом вперед, спиной, боком) по сигналу. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте в тройках, в движении; игра «Борьба за мяч».	Уметь ловлю мяча на
3		Ловля и передача мяча.	учетный	Пятнашки с раздельного старта в 1 – 1,5 м один от другого. Задача догнать и осалить впереди бегущего партнера. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на в движении в парах; эстафеты с мячом.	Уметь ловлю мяча на
4		Ведение мяча.	Изучение нового материала	Бег с ускорением по сигналу. ОРУ. остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча, с мячом; освоение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой; игра «Борьба за мяч»	Уметь демонст технику
5		Ведение мяча.	комплексный	Обычный бег с остановкой по сигналу. ОРУ. Выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров руками; ведение с изменением направления движения и скорости; ведение ведущей и не ведущей рукой. Игра «Борьба за мяч».	Уметь демонст технику

6		Ведение мяча	учетный	Бег с остановкой по сигналу и поворотом на месте. Продолжать движение. ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Коррект движени передач
7		Броски мяча	Изучение нового материала	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Повторное выполнение маховых движений с максимальной амплитудой вращения. Приседание с весом на плечах. Броски мяча одной и двумя руками с места (расстояние до корзины 2 – 3 м); Подвижная игра «Борьба за мяч».	Уметь броски двумя р места.
8		Броски мяча.	комплексный	ОРУ. Быстрое перемещение. (в парах, лицом друг к другу на S – 1 -1,5м, у каждого гимнастическая палка). Стойка и передвижение игрока. Броски двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	Уметь броски двумя р места.
9		Броски мяча.	учетный	ОРУ. Стойки и передвижение игрока. Бросок мяча двумя руками от головы в движении. Прыжки через гимнастическую скамейку стоя лицом (боком) к скамейке. Игра в мини – баскетбол.	Уметь бросок руками движени
0		Техника владения мячом.	комплексный	ОРУ. Стойки и передвижение игрока. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Прыжки через гимнастическую скамейку стоя боком с продвижением вперед. Игра в мини-баскетбол.	Уметь комбина освоенн техники передви (переме стойке, поворот
1		Вырывание и выбивание мяча.	Изучение нового материала	ОРУ. Бег с остановкой по сигналу. Броски набивного мяча (1кг) из различных исходных положений. Вырывание и выбивание мяча. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. В парах, у одного из игроков мяч. Его партнер захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его одновременно с поворотом туловища Жесты судей в баскетболе.	Коррект техники
2		Вырывание и выбивание мяча.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Вырывание мяча. Выбивание мяча. 1. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего.2. То же, но в момент ловли мяча нападающим от партнера на месте.3. То же, что в упр. 2, но после активных выпадов и перемещения в сторону мяча в ответ на его укрывание нападающим в заданном направлении. Учебная игра	Уметь ведение движени

3		Нападение быстрым прорывом.	Изучение нового материала	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.	
4		Нападение быстрым прорывом.	комплексный	ОРУ с мячом. Ходьба и бег с ускорением 20 м. ловля мяча - ведение-бросок в два шага в корзину с расстояния 3,60м. позиционное нападение (5:0)без изменения позиций игроков. Нападение быстрым поворотом (1:0). Учебная игра.	
5		Взаимодействие двух игроков	Изучение нового материала	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	
6		Взаимодействие двух игроков	комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	
7		Тактика свободного нападения	комплексный	ОРУ. Специальные игры, беговые упражнения. Тактика свободного нападения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места Учебная игра «Мяч капитану»	Уметь игре действи
8		Тактика свободного нападения	комплексный	ОРУ. Специальные игры, беговые упражнения. Тактика свободного нападения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места Учебная игра «Мяч капитану»	Уметь в игре ба
Гимнастика (13 часов)					
9		Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Висы и упоры.	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ по гимнастике. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.	Уметь комбина разучен элемент упражне

0		Висы и упоры. Строевые упражнения.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.	Уметь комбина разучен элемент упражне
1		Висы и упоры. Строевые упражнения.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.	Уметь комбина разучен элемент упражне
2		Прыжки со скакалкой.	Изучение нового материала	Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, с крестно; петлей – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь самосто скакали Прыгать скакалку способа
3		Прыжки со скакалкой.	комплексный	Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, с крестно; петлей – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). С двойным вращением скакалки. Со сменой ног (маятник). Вдвоем, стоя спиной или лицом друг к другу. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь самосто скакали Прыгать скакалку способа
4		Прыжки со скакалкой.	учетный	Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, с крестно; петлей – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). С двойным вращением скакалки. Со сменой ног (маятник). Вдвоем, стоя спиной или лицом друг к другу. Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин. – на результат. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь самосто скакали Прыгать скакалку способа
5		Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	Изучение нового материала.	Строевой шаг. ОРУ. Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе. Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырок назад. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Уметь группир перекат

6		Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	комплексный	Строевой шаг. ОРУ. Группировки. Перекаты. Кувырок назад. Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	Уметь кувырки назад.
7		Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	комплексный	Строевой шаг. ОРУ. Кувырок назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост» из положения стоя с помощью.	Уметь кувырки назад. лопатка
8		Круговая тренировка.	комплексный	ОРУ. Круговая тренировка из выученных элементов на предыдущих уроках. «Мост» из положения стоя – на результат.	Уметь кувырки назад. лопатка положен
9		Круговая тренировка.	комплексный	ОРУ. Круговая тренировка из выученных элементов на предыдущих уроках.	
0		Акробатическая комбинация.	Комплексный	ОРУ. Акробатическая комбинация из олимпиады школьников.	Уметь кувырки назад. лопатка положен
1		Акробатическая комбинация.	комплексный	ОРУ. Акробатическая комбинация из олимпиады школьников.	Уметь акробат комбина
				Спортивные игры волейбол (16 ч)	
2		Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Стойка волейболиста.	Вводный	Инструктаж по волейболу. ОРУ. СУ. Игра «Догони мяч». Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д.). Игра «Лишний мяч».	
3		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	

4		Прием и передача мяча сверху двумя руками.	Изучение нового материала	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей.	Уметь передач собой. техники упражне
5		Прием и передача мяча сверху двумя руками.	комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей.	Уметь прием мяча. техники упражне
6		Прием и передача мяча сверху двумя руками.	учетный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей.	Уметь прием мяча. техники упражне
7		Прием мяча снизу над собой.	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Способ соединение кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты.	Уметь передач собой.

8		Передача мяча снизу.	комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Способ соединение кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты.	Уметь передач собой.
9		Нижняя прямая подача мяча.	Изучение нового материала.	Стойки и перемещения. Подводящие упражнения. Имитация подбрасывания мяча. подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча. Подвижная игра «Подай и попади». Эстафеты.	Уметь нижнею подачу.
0		Нижняя прямая подача мяча	комплексный	Стойки и перемещения. Имитация подбрасывания мяча. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. то же но, с лицевой линии. Подвижная игра «Подай и попади». Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.	Уметь нижнею подачу.
1		Нижняя прямая подача мяча	комплексный	Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. то же но, с лицевой линии. Подвижная игра «Подай и попади». Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.	Уметь нижнею подачу.
2		Прямой нападающий удар.	Изучение нового материала.	ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м 3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь нападаю
3		Прямой нападающий удар.	комплексный	ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м 3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь нападаю

4		Прямой нападающий удар.	комплексный	ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м 3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь нападаю
5		Тактика игры.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра по упрощенным правилам.	Уметь волейбо упрощен правила
6		Тактика игры.	Комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра по упрощенным правилам.	Уметь волейбо упрощен правила
7		Тактика игры.	Комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Уметь волейбо упрощен правила
				Кроссовая подготовка (10ч)	
8		Преодоление препятствий	Изучение нового материала.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Правила техники безопасности при занятиях на уроках кроссовой подготовки и легкой атлетикой.	Уметь препятст способа
9		Преодоление препятствий	комплексны	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Спортивные игры.	Уметь препятст способа
0		Смешенное передвижение.	учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	Уметь силы длитель дистанц

1		Смешенное передвижение.	учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	Уметь силы длитель дистанц
2		Переменный бег.	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 12 минут. Спортивные игры.	Уметь силы длитель дистанц
3		Переменный бег.	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 12 минут.	Уметь силы длитель дистанц
4		Бег в равномерном темпе 15 мин.	учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты.	Уметь силы длитель дистанц
5		Бег в равномерном темпе.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты.	Уметь силы длитель дистанц
6		Преодоление полосы препятствий.	учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и переливанием. Бег 1000 метров – на результат.	Уметь силы длитель дистанц
7		Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Уметь силы длитель дистанц
				Легкая атлетика (15ч)	
8		Спринтерский бег	Изучение нового материала	ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонст Стартов беге дистанц
9		Спринтерский бег	Комплексный	. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонст Стартов беге дистанц

0		Высокий старт.	учетный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 – до 30 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.	Уметь демонст технику старта
1		Высокий старт.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 – до 30 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.	Уметь демонст технику старта
2		Финальное усилие. Эстафеты.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры	Уметь демонст финальн эстафет
3		Финальное усилие. Эстафеты.	учетный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры	Уметь демонст финальн эстафет
4		Эстафеты.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Эстафеты. Бег 60 метров – на результат. Развитие скоростных способностей.	Уметь максима скорост
5		Бег на средние дистанции.	учетный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра. Развитие скоростной выносливости.	Уметь демонст физичес (скорост выносли
6		Эстафетный бег	обучение	ОРУ. СБУ. Техника передачи эстафетной палочки различными способами. Разобрать обучающие фильмы, снимки по технике и методике эстафетного бега. Передача эстафетной палочки, стоя на месте, в ходьбе, в беге трусцой и беге в умеренном темпе.	Уметь эстафет
7		Эстафетный бег	комплексный	ОРУ. СБУ. Техника передачи эстафетной палочки различными способами. Разобрать обучающие фильмы, снимки по технике и методике эстафетного бега. Передача эстафетной палочки, стоя на месте, в ходьбе, в беге трусцой и беге в умеренном темпе. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробеганием коротких отрезков. Командный эстафетный бег на полную дистанцию с участием двух и более команд.	
8		Метание мяча.	Изучение нового материала.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров.	Уметь демонст отведен замаха.

9		Метание мяча	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	Уметь демонст отведен замаха.
00		Метание мяча	учетный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонст отведен замаха.
01		Разновидности прыжков	комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонст технику длину с
02		Разновидности прыжков		Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонст технику длину с