

**Муниципальная автономная общеобразовательная организация  
средняя общеобразовательная школа № 46 города Калининграда.**

**СОГЛАСОВАНА**

с научно-методическим  
советом школы  
протокол № 1  
от 30.08.2021

**РАССМОТРЕНА**

на заседании МЦ учителей  
физической культуры, ОБЖ  
протокол № 5  
от 21.06.2021

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
МАОУ СОШ № 46 с УИОП  
от 30.08.2021 №176-од  
/В.А.Крукле

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
8 КЛАССЫ**

**АДАПТИРОВАННАЯ С УЧЕТОМ НАЛИЧИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ  
на 2021– 2022 учебный год**

**Разработчики программы:**  
**Донских Елена Владимировна ,**  
учитель физической культуры  
без категории  
**Волчков Виталий Юрьевич,**  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

**Калининград  
2021-2022**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 8 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 г. и 31.12.2015 г.), Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ №46 с УИОП, Адаптированной основной образовательной программы для детей с ОВЗ МАОУ СОШ №46 с УИОП и на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2006. - 3-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.) «Физическая культура». Учебник для 8-9 классов общеобразовательных учреждений; Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях и др.

Рабочая программа разработана в соответствии с УП ООО МАОУ СОШ № 46 с УИОП на 2021-2022 учебный год и рассчитана на преподавание физической культуры в 8 классе в объеме 3 часов в неделю (34 недели, 102 часов в год). Итоговая аттестация – сдача нормативов.

Программный материал имеет две части - инвариативную (базовую часть) и вариативную: на инвариативную часть отводится 78 часов;

на вариативную часть отводится 24 часа.

*О форме промежуточной и итоговой аттестации обучающихся*

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок, зачёта и экзамена по выбору.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица прилагается*).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

*О внесенных изменениях в рабочую программу и их обоснование.*

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры, климато-географическими условиями невозможна реализация стандарта общего образования программы в полном объёме.

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведённое на вариативную часть раздел лыжная подготовка и плавание заменены кроссовой подготовкой.

В программе отдельно представлены 2 образовательных модуля: «ОБЖ и культура здоровья», «ВЛЮ (Выдающиеся люди Отечества)».

Форма обучения – очная, по необходимости (в период неспокойной эпидемиологической обстановки), дистанционная. В условиях временной реализации образовательных программ основного общего образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в режиме самоизоляции детей руководствоваться Положением об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Программа корректируется с учетом индивидуальности класса, предполагает дифференцированные задания.

Обучение детей с ОВЗ проводится с учетом их особых образовательных потребностей, а именно:

- с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ОВЗ, с учетом темпа учебной работы, дозированной подачи учебного материала,
- создание специальных условий, как-то: ученик в зоне прямого доступа учителя; на выполнение заданий дается больше времени; индивидуальная помощь в случаях затруднения; более частое использование наглядных дидактических пособий и индивидуальных карточек и др.
- использование вариативных приемов обучения: предписания с указанием последовательности операций, повтор инструкции; чередование легких и трудных заданий (вопросов), речевой образец и др.

В системе обучения используются различные виды помощи:

- учебные; стимулирующие; направляющие; обучающие и др.

Индивидуально – личностный подход к учащимся с ОВЗ фиксируется в электронном журнале (индивидуальные домашние задания) и рабочих тетрадях учащихся (индивидуальный подход на уроке).

Оценка результатов освоения обучающимися с ОВЗ АОО осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС НОО (ФГОС ООО) и представлены в ООП НОО (ООП ООО) МАОУ СОШ № 46 С УИОП г.Калининграда.

Специальные условия проведения текущей, промежуточной и итоговой (по итогам освоения АОО) аттестации обучающегося с ОВЗ включают:

1. Особую форму организации аттестации (в малой группе, индивидуальную); присутствие в классе своего учителя, наличие наглядных схем, шаблонов общего хода выполнения заданий;
2. Адаптирование инструкции (упрощение формулировок инструкции, деления ее на короткие смысловые единицы, задающие поэтапность выполнения задания; при необходимости адаптирование текста задания, предоставление дифференцированной помощи; увеличение времени на выполнение заданий; организация короткого перерыва (10-15 мин)).

#### **Общая характеристика предмета.**

Физическая культура – это обязательный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Предметом обучения физической культуре является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно - оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка и т.д.), внеклассной работе по физической культуре, физкультурно – массовым и спортивным мероприятиям – достигается формирование физической культуры личности. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для развития и раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребенка. Большое внимание на уроках физической культуры должно быть уделено общему развитию учащихся, а также коррекции имеющихся у них нарушений

психофизического развития. Важным является поддержка интереса к учению, выработка положительной мотивации, формирование нравственной и волевой готовности к обучению.

**Целью рабочей программы является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

В основной школе содержание образования ориентируется на профилактику и укрепление здоровья учащихся, коррекцию физического развития и повышение функциональных возможностей основных систем организма, развитие физических качеств и физических способностей, обучение техническим действиям из базовых видов спорта и комплексам физических упражнений оздоровительной направленности, формам организации индивидуальных занятий физической культурой;

**Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:**

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Содержание программы «Физическая культура».**

**Знания о физической культуре.**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

**На материале спортивных игр.**

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

**Планируемые результаты освоения предмета, курса**

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

*В результате изучения физической культуры ученик должен:*

### **знать/понимать**

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

### **уметь**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**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 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, аргументированно 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.

• **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		8
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>78,4 ч</b>

<b>1.1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>7,7 ч. (345 мин.)</b>
1.1.1.	<i>История физической культуры</i>	2,3ч. (105 мин.)
1.1.2.	<b>Физическая культура (основные понятия)</b>	3,1 ч. (135 мин.)
1.1.3.	<b>Физическая культура человека</b>	2,3 ч.(105 мин.)
<b>1.2</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<b>12,6 ч. (565 мин.)</b>
1.2.1.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>	6,7 ч. (300 мин.)
1.2.2.	<b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b>	5,9 ч. (265 мин.)
<b>1.3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>58,1 ч (2615мин)</b>
1.3.1.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	2,4 ч. (110 мин)
1.3.2.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	37,9 ч.(1705 мин)
1.3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	6,2 ч.(280 мин)
1.3.2.2.	Легкая атлетика	11,7 ч.(525 мин)
1.3.2.3.	Спортивные игры	17,2 ч,(775 мин)
1.3.2.4	Прикладно-ориентированная подготовка	2,8 ч. (125 мин)
1.3.3.	<b>Упражнения общеразвивающей направленности</b>	17,8 ч. (800 мин)
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>23,7 ч.(1065 мин)</b>
	<b>ОБЖ и культура здоровья</b>	4 ч. (180мин)
	<b>Народные игры</b>	10 ч. (450 мин)
	<b>Выдающиеся спортсмены России</b>	9,7 час (437 мин)
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>

## • СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### • ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.
- *Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.*
- Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.



- Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.
- *Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*
- Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

#### • ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

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

#### • СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

- Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, *перевороты*).
- Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. *Опорные прыжки*. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.
- Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и длинные дистанции, *барьерный*, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.
- Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *футболе*, мини-футболе.
- *Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.*
  - *Элементы техники национальных видов спорта*

**Тематическое планирование образовательных модулей по физической культуре для учащихся 8 классов.**

№ урока	Раздел	Тема	Кол – во часо в	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Д/З	Дата пров едения
	Учебный модуль	ОБЖ и культура здоровья		Содержание тем учебного модуля является составной частью урока физкультуры	<p><b>Характеризовать</b> явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p><b>Организовывать</b> самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p><b>Планировать</b> собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p><b>Представлять</b> физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>Бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</p> <p>Иметь первоначальные 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.</p> <p>Владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p>		
<b>1</b>	Физическая культура	Понятие о физической культуре.		Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	<b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.		

2	Физическая культура (основные понятия)	Физическое развитие человека		Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений	<b>Руководствоваться</b> правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции		
3	Физическая культура (основные понятия)	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств		Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств	<b>Обосновывать</b> положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам		
4	Физическая культура (основные понятия)	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств		Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки	<b>Планировать</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий		
5	Физическая культура (основные понятия)	Всестороннее и гармоничное физическое развитие		Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом	<b>Раскрывать</b> понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена		
6	Физическая культура (основные понятия)	Адаптивная физическая культура		Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления	Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий		

7	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) корригирующей физической культуры		Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)	С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья <b>выполнять</b> упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий		
8	Оценка эффективности занятий физической культурой	Самонаблюдение и самоконтроль		Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки	<b>Характеризовать</b> величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами		
9	Физическая культура (основные понятия)	Спортивная подготовка		Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования	Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки		
10	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Планирование занятий физической культурой		Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности	<b>Составлять</b> планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности		
11	Физическая культура (основные понятия)	Здоровье и здоровый образ жизни		Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека		

12	Физическая культура (основные понятия)	Профессионально-прикладная физическая подготовка		Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	Определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека		
13	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой		Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки	<b>Классифицировать</b> физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой		
14	Оценка эффективности занятий физической культурой	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб		Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки	<b>Измерять</b> резервные возможности организма и оценивать результаты измерений		
15	Физическая культура человека	Режим дня, его основное содержание и правила планирования		Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности	<b>Определять</b> назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. <b>Использовать</b> правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий		
16	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений утренней зарядки		Оздоровительные комплексы утренней зарядки в режиме учебного дня и учебной недели (используются в начале занятия)	<b>Самостоятельно</b> осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.		
17	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз		Оздоровительные комплексы физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня и учебной недели (используются в начале занятия)	<b>Выполнять</b> упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий		

18	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений для формирования телосложения		Оздоровительные комплексы для формирования телосложения в режиме учебного дня и учебной недели (используются в начале занятия)			
19	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений зрительной гимнастики		Оздоровительные комплексы для зрительной гимнастики в режиме учебного дня и учебной недели (используются в начале занятия)			
20	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений дыхательной гимнастики.		Оздоровительные комплексы дыхательной гимнастики в режиме учебного дня и учебной недели (используются в начале занятия)			
21	Физическая культура человека	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования		Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур	Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении		
22	Физическая культура человека	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности		Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения)	Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой		
23	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Подготовка к занятиям физической культурой		Требования безопасности и гигиенические правила на занятиях физической культурой Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять		На каждом уроке

24	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультпауз (подвижных перемен)		Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку		
25	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.					
26	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток.					
27	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)		Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку		
28	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели (используются в начале занятия)		Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.	<p><b>Самостоятельно</b> осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>		

29	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Самонаблюдение при выборе упражнений и составлении индивидуальных комплексов.		Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)	<b>Отбирать</b> состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку		
30	Физическая культура человека	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения		Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий		
31	Оценка эффективности занятий физической культурой	Самонаблюдение и самоконтроль		Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).	<b>Выявлять</b> особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.		
32	Физическая культура человека	Восстановительный массаж		Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним	Характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы		
33	Физическая культура человека	Проведение банных процедур		Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам	Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур		



34	Физическая культура человека	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом		Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения	<b>Руководствоваться</b> правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах		
35	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Организация досуга средствами физической культуры		Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками	<b>Проводить</b> занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности		
36	Физическая культура человека	Организация и проведение пеших туристских походов.		Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	<b>Определять</b> пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения	Рефераты по теме.	
	Учебный модуль	Выдающиеся спортсмены России (Выдающиеся люди России)		Содержание тем учебного модуля является составной частью урока физкультуры	<b>Характеризовать</b> историческую роль спортсмена (тренера, команды) в достижениях советского (российского) спорта. <b>Объяснять и доказывать</b> , чем Знаменателен данный спортсмен.		
37	История физической культуры	Олимпийские игры древности		Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения.	<b>Характеризовать</b> Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований	Рефераты по теме.	
38	История физической культуры	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения		Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые	<b>Определять</b> цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения	Рефераты по теме.	

				олимпийские чемпионы современности			
39	История физической культуры	История зарождения олимпийского движения в России.		Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.	<b>Раскрывать</b> причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе	Рефераты по теме.	
40	История физической культуры	.Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения		Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности	<b>Определять</b> цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения	Рефераты по теме.	
41	История физической культуры	Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх		Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.	<b>Объяснять и доказывать</b> , чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России	Рефераты по теме.	
42	История физической культуры	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр		Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития	<b>Объяснять</b> причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре	Рефераты по теме.	
43	<b>История физической культуры</b>	Физическая культура в современном обществе		Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации	<b>Определять</b> основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них	Рефераты по теме.	

44	ОБЖ	Предупреждение бытового травматизма.	<p><b>Характеризовать</b> явления (действия и поступки), давать</p> <p>им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p><b>Организовывать</b> самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности.</p> <p><b>Планировать</b> собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p><b>Бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих</b>, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</p> <p><b>Иметь первоначальные знания о здоровом образе жизни</b>, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</p> <p><b>Владеть знаниями</b> об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p>		
45		Что такое авитаминоз?			
46		Профилактика простуды и гриппа			
47		Правильное питание и здоровый образ жизни.			
48		Основные правила безопасного поведения на улицах и дорогах			
49		Профилактика туберкулеза и лишая			
50		Профилактика современных массовых заболеваний			
51		Вред компьютера и вычислительной техники			
52		Повторяем ПДД			
53		Движение по тротуарам, обочинам дороги			
54		Движение на загородных дорогах			
55		Правостороннее движение			
56		Перекрестки и их виды			
57		Сигналы регулировщика			
58		Тормозной путь и тормозное расстояние			
59		Поведение при дорожно-транспортном происшествии			
60		Поведение при пожаре дома, в школе и в общественном месте			
61		Отравление угарным газом			
62		Правила поведения на водоеме в разный период (осень, зима, весна, лето).			

**Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов – 3 часа в неделю.**

№ урока по порядку	Основное содержание по темам Содержание уроков	Количество часов, отводимых на изучение темы
I четверть  <i>Легкая атлетика</i>		
1.	<b>Инструктаж по охране труда.</b> Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1
2 - 3	<b>Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	9
4 - 5	<b>Высокий старт.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	
6 - 7	<b>Финальное усилие. Эстафеты.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	
8	<b>Развитие скоростных способностей.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.	
9-10	<b>Развитие скоростной выносливости.</b> Инструктаж по ТБ.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.	
Метание		
11	<b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние.	3

	Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.	
12	<b>Метание мяча на дальность.</b> Инструктаж по ТБ.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.	
13	<b>Метание мяча на дальность.</b> Инструктаж по ТБ.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. Контрольный норматив метания мяча на дальность.	
<b>Прыжки</b>		
14 -15	<b>Развитие силовых способностей и прыгучести.</b> Инструктаж по ТБ. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг) см. Приложение 2. 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.	4
16	<b>Прыжок в длину с разбега.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	
17	<b>Прыжок в длину с разбега.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	
<b>Длительный бег</b>		
18 -19	<b>Развитие выносливости.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	10
20	<b>Развитие силовой выносливости.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	
21-22	<b>Преодоление препятствий.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг.	
23 -24	<b>Переменный бег.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и много скоки. Переменный бег – 10 минут.	

25	<b>Гладкий бег.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	
26 -27	<b>Кроссовая подготовка</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	
<b>II четверть</b> <b>Баскетбол</b>		
28 -29	<b>Стойки и передвижения, повороты, остановки.</b> Инструктаж по ТБ. Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	18
30 -32	<b>Ловля и передача мяча.</b> Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	
33-35	<b>Ведение мяча.</b> Инструктаж по ТБ. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. 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». Ведения мяча змейкой на оценку.	
36- 37	<b>Бросок мяча.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». Штрафной бросок на оценку.	
38-39	<b>Тактика свободного нападения.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. 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; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения. Учебная игра «Мяч капитану»	
40-41	<b>Вырывание и выбивание мяча.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения 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; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	

	Учебная игра	
42 -43	<b>Нападение быстрым прорывом.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ с мячом. СУ. 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.	
44-45	<b>Взаимодействие двух игроков.</b> ОРУ с мячом. СУ. 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.	
46	<b>Игровые задания.</b> Инструктаж по ТБ. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	
47	<b>Развитие кондиционных и координационных способностей.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	
<b>Волейбол</b>		
48 -49	<b>Стойки и передвижения, повороты, остановки.</b> Инструктаж Т/Б по волейболу. 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.	19
50 -51	<b>Прием и передача мяча сверху.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веребочка под ногами». Прием и передача мяча сверху на оценку.	
52-53	<b>Прием и передача мяча снизу.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веребочка под ногами». Прием и передача мяча снизу на оценку.	
54-55-56	<b>Прием и передача мяча сверху и снизу с партнёром.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча в стену: в	

	движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веребочка под ногами».	
57-58	<b>Нижняя подача мяча.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. 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. Подвижная игра «Поддай и попади». Подача мяча на оценку.	
59-60	<b>Нападающий удар (н/у.).</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. 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.	
61- 62	<b>Развитие координационных способностей.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	
63 -64	<b>Тактика игры.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя 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.	
65 -67	<b>Двусторонняя игра (Учебная игра).</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя 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.	
<b>Гимнастика</b>		
<b>68</b>	<b>СУ. Основы знаний.</b> Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	10
69-70	<b>Акробатические упражнения.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	
71	<b>Развитие гибкости.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного	



	мяча до 2 кг.	
72	<b>Упражнения в висе и упорах.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и пере махи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь. Подтягивание на оценку.	
73	<b>Развитие силовых способностей.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат	
74-75	<b>Развитие координационных способностей.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	
76- 78	<b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев.	
IV четверть <i>Легкая атлетика</i> Длительный бег		
79- 80	<b>Преодоление препятствий.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг.	8
81-82	<b>Развитие выносливости.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	
83-84	<b>Переменный бег.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и много скоки. Переменный бег – 10 минут.	
85-86	<b>Кроссовая подготовка.</b>	

	Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	
87	<b>Развитие силовой выносливости.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	8
88	<b>Гладкий бег.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	
89	<b>Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.</b> Инструктаж по ТБ. Комплекс 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.).	
90 -91	<b>Высокий старт.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с про беганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.	
92 -93	<b>Финальное усилие. Эстафеты.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры	
94	<b>Развитие скоростных способностей.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	
Метание		
95	<b>Развитие скоростной выносливости.</b> Инструктаж по ТБ.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.	5
96-97	<b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. 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 коридоре 5 -6 метров.	
98	<b>Метание мяча на дальность.</b> Инструктаж по ТБ.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.	
99	<b>Метание мяча на дальность.</b> Инструктаж по ТБ.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.	

Прыжки		
100	<b>Развитие силовых способностей и прыгучести.</b> Инструктаж по ТБ. 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.	2
101	<b>Прыжок в длину с разбега.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега на оценку.	
102	Повторение пройденного. Подведение итогов.	

### ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	В И Д Ы Д / З А Д А Н И Я	На каком уроке.
1.	Комплекс утренней гимнастики	1, 82, 83
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	2, 3, 87
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	4, 5, 75, 77
4.	Комплекс упражнений на профилактику близорукости	11, 95
5.	Упражнения на снятие усталости	10, 44, 46, 78, 79
6.	Равномерный бег, ускорения	6, 7, 88, 89
7.	Прыжки со скакалкой	13, 14, 90, 91, 96, 97
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	12, 85, 86
9.	Специальные дыхательные упражнения	8, 92, 93
10.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	9, 54, 55, 100
11.	Метание в горизонтальную цель	10, 98, 99
12.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	15, 52, 53

13.	Комплекс упражнений на развитие координации	16, 47, 57, 58
14.	Приседания на одной ноге	26, 27, 61, 62
15.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	48, 49, 102
16.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	42, 43, 101
17.	Акробатические упражнения	50, 51
18.	Комплекс упражнений на развитие силы	19, 20, 38, 39, 56
19.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	17, 18, 23, 24, 25, 59, 60, 80, 81, 84
20.	Ловля и передача мяча на месте	28, 29, 40, 41, 63, 64
21.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока	33, 35
22.	Упражнения на развитие реакции	30, 32, 73, 74
23.	Упражнения на развитие быстроты	36, 37
24.	Упражнения на развитие ловкости	21, 22, 67, 69, 94
25.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	65, 66, 70, 72

### Лист коррекции рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина коррекции (замена урока, болезнь учителя, праздничный день, отмена занятий по приказу)	Форма коррекции (объединение тем, домашнее изучение + контрольная работа)	Дата проведения по факту