

МБОУ «Старотимошкинская средняя общеобразовательная школа»
Аксубаевского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

 / Патмаев В.В. /

Протокол № 1

от « 28 » августа 2020г.

«Согласовано»

Заместитель директора

по УВР 

/Красильникова Р.Р./

«01 » сентября 2020г.

«Утверждаю»

Директор школы



/Красильникова В.А./

Приказ № 79 «01 » сентября 2020г.



Рабочая программа по физической культуре
8 класса

Чугунова Василия Аркадьевича ,
учителя первой квалификационной категории

Рассмотрено и принято
на педсовете
протокол № 2 от 31.08.2020 г.

с. Старое Тимошкино
2020 – 2021 учебный год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом МО и Н РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897, с учетом изменений (приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года №1644, от 31 декабря 2015 года №1577);
 2. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Старотимошкинская СОШ» Аксубаевского муниципального района РТ, утвержденной приказом от 20.08.2018 года № 88;
 3. Учебного плана МБОУ «Старотимошкинская СОШ» Аксубаевского муниципального района РТ, утвержденного приказом от 20 августа 2020 года № 37 ;
 4. Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ приказом от 31 марта 2014 г. № 253, с учетом изменений (приказ Минобрнауки России от 5 июля 2017 года № 629);
- Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.
Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2013.
Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 5-9 классов средней школы. – М.: Просвещение, 2014.

Программа составлена согласно учебного плана МБОУ «Старотимошкинская СОШ», из школьного компонента добавлено 35 учебных часов из расчета 1 ч в неделю и поэтому программа рассчитана на 105 часа в год (3 часа в неделю)

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. 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. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» 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.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в основной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 350 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических

качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Ученик научится:

- 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.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию 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;
- 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;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться:
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики

Правила ТБ при выполнении гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Висы. Строевые упражнения. Прикладные упражнения. Упражнения в равновесии. Акробатика

Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене (Д). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема.

Лёгкая атлетика Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину, метание. Бег на средние дистанции. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Лыжные гонки Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2 км. Развитие двигательных качеств - выносливости.

Спортивные игры.

Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча от плеча после ведения. Игра по правилам.

Волейбол. Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу на месте. Игра по правилам.

Бадминтон. Правила ТБ при игре в бадминтон. Стойки основная, высокая, средняя. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной. Передвижения. Обучение технике короткой подачи ракетки. Комбинации из элементов, ударов передвижений и стоек. Закрепление техники высоко-далекой подачи

Футбол и мини-футбол. Техничко-тактические действия и приемы игры. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой. Игра вратаря. Игра по правилам. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Развитие двигательных качеств в спортивных играх - ловкости, выносливости, скоростно-силовых.

Единоборства. Национальные виды спорта. Техничко-тактические действия и правила. Национальная борьба «Куреш»

Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Координационные упражнения на суше. Упражнения по совершенствованию движений рук, ног, туловища. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

Календарно-тематическое планирование

№ уро ка	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	дата	
			план	факт
Знания о физической культуре				
1	Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.	03.09	
Легкая атлетика =10ч				
1	ТБ на уроках по легкой атлетике. Низкий старт до 30 м Скоростной бег до 70 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	03.09	
2	Бег на результат 60 м Высокий старт	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	05.09	
3	Низкий старт 30-60 м Скоростной бег до 70 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	08.09	
4	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин Кроссовый бег	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	10.09	
5	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) Челночный бег. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	12.09	
6	Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега способом "согнув ноги" техника разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	15.09	

		освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности		
7	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги" техника отталкивания	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	17.09	
8	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги" техника приземления и на результат	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	19.09	
9	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	22.09	
10	Метание малого мяча на дальность Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	24.09	
Баскетбол – 22ч				
11	ТБ на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	26.09	

12	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	29.09	
13	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий	01.10	
14	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий	03.10	
15	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	06.10	
16	Техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	08.10	
17	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обхождением стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	10.10	
18	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	13.10	
19	Ведение мяча в высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	15.10	
20	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	17.10	
21	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	20.10	
22	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	22.10	

23	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	осваивают штрафные броски самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	24.10	
24	Броски одной и двумя руками с места и в движении с сопротивлением защитника.	осваивают штрафные броски самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	27.10	
25	Броски двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	осваивают штрафные броски самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	29.10	
26	Броски двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием	осваивают штрафные броски самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	31.10	
27	Штрафной бросок	осваивают штрафные броски самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
Гимнастика с элементами акробатики – 16ч				
28	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. ТБ на уроках по гимнастике с элементами акробатики. Построение и перестроение на месте.	Раскрывают понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья. Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы	10.11	
29	Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении.	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы	12.11	
30	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене. (девочки)	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	14.11	
31	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	17.11	

32	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики).	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	19.11	
33	Кувырок вперед и назад слитно	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	21.11	
34	2-3 кувырка вперед слитно	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	24.11	
35	Упражнения из 2-3 комбинаций слитно	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	26.11	
36	Комбинация из нескольких упражнений слитно	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	28.11	
37	Акробатические упражнения в комбинации	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	01.12	
38	Комплекс акробатических упражнений	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	03.12	
39	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). техника разбега	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	05.12	
40	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). техника отталкивания	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	08.12	
41	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). техника приземления	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	10.12	

42	На перекладине из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом внутрь.(мальчики) Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	12.12	
43	На перекладине подъём махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом внутрь.(мальчики). Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	15.12	
Баскетбол				
44	ТБ на уроках по баскетболу. Передача мяча двумя руками в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	17.12	
45	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с активным сопротивлением защитника.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	19.12	
46	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.	22.12	
47	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	24.12	
48	Ведение мяча в высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	26.12	
Лыжная подготовка 18ч				
49	Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и	Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.	12.01	

	планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.			
49	ТБ на уроках по лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	14.01	
50	Одновременный одношажный и безшажный ход	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	16.01	
51	Попеременно двушажный ход	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	19.01	
52	Эстафетный бег с одновременно одношажным ходом	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	21.01	
53	Коньковый ход	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	23.01	
54	Техника передвижения конькового хода	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	26.01	
55	Прохождение дистанции до 3 км	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	28.01	
56	Торможение и поворот "плугом"	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	30.01	
57	Торможение "плугом" и подъем ёлочкой.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	02.02	

58	Спуск со склона торможением и поворотом "плугом"	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	04.02	
59	Прохождение дистанции до 4 км	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	06.02	
60	Игры на лыжах с стартовыми разгонами	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	09.02	
61 62	Прохождение дистанции одновременно одношажным ходом с переходом на коньковый	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	11.02 13.02	
63	Передвижение на лыжах до 4,5 км	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	16.02	
64	Техника подъема ёлочкой на скорость	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	18.02	
65 66	Прохождение дистанции коньковым ходом на результат 3 км. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	20.02	
Волейбол -14ч				
67	ТБ на уроках по волейболу. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	25.02	
68	Передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	27.02	

69	Прием и передача мяча сверху двумя руками	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	02.03	
70	Прием и передача мяча сверху двумя руками через сетку в парах	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	04.03	
71	Передача мяча сверху двумя руками для нападающего удара	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	06.03	
72	Передача над собой во встречных колоннах	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	09.03	
73	Верхняя прямая подача через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	11.03	
74	Нижняя прямая подача через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	13.03	
75	Отбивание кулаком через сетку. Нижняя прямая подача	Выполняют нижнюю прямую подачу, отбивание кулаком через сетку. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.	16.03	

76	Блокирование в парах от нападающего удара	Выполняют нижнюю прямую подачу, отбивание кулаком через сетку. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.	18.03	
77	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.	20.03	
78	Техника нападающего удара в парах	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.		
79	Техника приема и передача для нападающего удара в тройках	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.		
80	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.		
Бадминтон – 5ч				
81	Правила ТБ по бадминтону Стойки основная, высокая, средняя	Повторить правила безопасности на уроках бадминтона. Повторение материала 7 класса. Совершенствовать технику пройденных в пятом классе элементов. Игра «Вертушка».	01.04	
82	Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки	Повторить правила выполнения домашних заданий по бадминтону. Совершенствовать технику жонглирования. Обучение подаче у стены, в парах. Ознакомить с техникой выполнения высоко далеких ударов. Провести эстафету с воланом.	03.04	
83	Передвижения. Обучение технике короткой подаче	Совершенствовать подачу у стены, в парах. Учить приему подачи. Закрепить технику выполнения высоко далеких ударов. Провести парную эстафету.	06.04	
84	Комбинации из элементов, ударов передвижений и стоек.	Ознакомить с краткими правилами игры. Совершенствовать движения имитирующие удары справа и слева. Закрепить технику передвижения по площадке. Провести парную эстафету.	08.04	
85	Техника ударов и передвижений на площадке	Совершенствовать движения имитирующие удары справа и слева. Закрепить технику передвижения по площадке. Провести парную эстафету.	10.04	
Футбол – 10ч				

86	ТБ на уроках по футболу. Ведение мяча с изменением направления	Выполняют ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения. Демонстрируют остановку опускающегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Выполняют эстафеты с элементами футбола.	13.04	
87	Ведение мяча с ускорением	Выполняют ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения. Демонстрируют остановку опускающегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Выполняют эстафеты с элементами футбола.	15.04	
88	Остановка опускающегося мяча подошвой	Демонстрируют остановку опускающегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Выполняют удары по мячу внутренней частью подъема. Игра в футбол.	17.04	
89	Остановка опускающегося мяча подошвой	Демонстрируют остановку опускающегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Выполняют удары по мячу внутренней частью подъема. Игра в футбол.	20.04	
90 91	Ведение, удар, остановка.	Выполняют комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, остановка, удар по воротам. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры в футбол.	22.04 24.04	
92 93	Комбинации из техники ведение, удар по воротам	Выполняют комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, остановка, удар по воротам. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры в футбол.	27.04 29.04	
94 95	Техника перемещений и владения мячом.	Выполняют комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, игровые задания: 2:1; 3:1; 3:2; 3:3. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.	04.05 06.05	
Легкая атлетика – 7ч				
96	ТБ на уроках по легкой атлетике. Низкий старт до 30 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	08.05	
97	Бег с ускорением от 70 до 80 м	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	11.05	
98	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	13.05	
99	Кроссовый бег. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво-	15.05	

	техники безопасности и бережного отношения к природе.	ения. Организация туристического похода по родному краю и правила техники безопасности в лесу и бережного отношения к природе.		
100	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	18.05	
101	Челночный бег. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	20.05	
102	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание" техника разбега и отталкивания	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	22.05	
Единоборства. Национальные виды спорта				
103	ТБ на уроках борьбы. Зарождение и развитие борьбы Самбо.	Слушают инструктаж по технике безопасности. Слушают объяснение учителя, наблюдают за демонстрацией упражнений.	25.05	
104	Правила и основные элементы национальной борьбы «Куреш».	Выполняют специальные упражнения по овладению приемами страховки,	27.05	
105	Выполнение элементов борьбы «Куреш».	Выполняют тренировочные упражнений по теме, упражнения по совершенствованию координации движений и вестибулярной устойчивости.	29.05	
	ТБ на воде при занятиях плаванием. Погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой	Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде (погружения в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Правила техники безопасности на занятиях плаванием.	25.05	
	Упражнения на суше: скольжение на груди с различным положением рук	Упражнения на суше: движения ног и рук при плавании способом кроль на груди,	27.05	
	Упражнения на воде: скольжение на груди с различным положением рук, с доской в	Упражнения на суше: движения ног и рук при плавании способом кроль на спине.		

	руках			
	Упражнения на воде: скольжение на груди с различным положением рук, с доской в руках.	Упражнения на суше: движения ног и рук при плавании способом брасс		
	Упражнения на воде: скольжение на груди с различным положением рук, с доской в руках. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	Упражнения на суше: движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине.	29.05	
	Итого		105 часов	