

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Великосельская средняя школа»**

Утверждена приказом по образовательному учреждению

приказ № ____ от _____

Директор школы _____ Ёжикова М.С.

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»**

для 8 а класса

Составлена учителем физической культуры первой категории:

Юнусовым Ш. С.
на 2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 8 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2013);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 – 9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2013);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Учебник по Физической культуре, 8-9 класс, Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М., 2013 г.

Планируемые результаты

Название темы	Кол – во часов	Планируемые результаты	
		предметные	метапредметные

Легкая атлетика	28	<p>Научится мерам безопасности в легкой атлетике, познакомиться с олимпийскими традициями и нормами. Научится выполнять высокий и низкий старт. Получит знания по легкой атлетике. Научится технике выполнения метания мяча. Научится выполнять прыжки через скакалку в течение 1 минуты. Научится рационально пробегать дистанцию 30 и 60 метров, метать мяч с полного разбега. Познакомится с олимпийской символикой. Научится прыжкам в высоту и в длину с полного разбега. Научится преодолевать полосу препятствий в кроссе и ориентированию на местности. Научится технике эстафетного бега. Научится тактике бега на 1000 метров и технике метания мячей в цель. Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма. Знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий.</p>	<p>Научится принимать и сохранять учебные упражнения, принимать инструкцию педагога, осуществлять итоговый и пошаговый контроль, воспринимать оценку учителя, вносить коррективы в действие после его завершения на основе осознания и оценки сделанных ошибок. Умение работать индивидуально, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов, аргументировать и отстаивать свое мнение, анализировать движения человека. Восприятие спорта как культурно – массового мероприятия, участие в проведении разных форм занятий физической культурой. Владение способами наблюдения за показателями своего здоровья. Владение умениями выполнения физических упражнений по легкой атлетике.</p>
Гимнастика	21	<p>Научится мерам безопасности. Научится строевому шагу, размыканию и смыканию на месте. Получит знания о разных видах гимнастики. Научится выполнять акробатические комбинации, состоящие из нескольких элементов: девочки - длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, мост, кувырок назад в полушпагат; мальчики – длинный кувырок</p>	<p>Умение самостоятельно определять цели и задачи, формулировать для себя новые задачи в учебной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности. Умение самостоятельно оценивать достижения целей, в том числе альтернативные, выбирать наиболее эффективные способы решения 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 корректировать свои действия в соответствии с</p>

	<p>вперед, стойка на голове, кувырок назад. Научится выполнять висы и упоры, подтягивание в висе, связки и комбинации на бревне, комбинации на брусьях. Научится выполнять опорные прыжки, получит знания о страховке и помощи во время занятий. Научится технике лазания по канату и мерам безопасности, получит знания о значении упражнений для осанки. Научится выполнять комплекс упражнений на осанку, комплекс упражнений с мячом, с гимнастической палкой, с партнером, на скамейке, на гимнастической стенке. Научится использовать гимнастические упражнения во время игр, развивать физические качества, используя гимнастические снаряды. Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности. 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. Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке. Умение организовывать</p>	<p>ситуацией. Умение оценивать правильность задачи, собственные возможности ее решения, самоконтроля, самооценки, принятия решения, осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Владение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, о сознании и мышлении, физических, психических и социальных качествах. Понимание здоровья как одного из условий развития и самореализации человека, роли выбора профессиональной деятельности в обеспечении длительную творческую активность. Понимание культуры как средства организации профилактики вредных привычек. Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности к людям. Приобретение умений планировать, контролировать учебную деятельность, организовывать и обеспечивать их безопасность. Закрепление оптимального уровня работоспособности и активности посредством активного участия в физических упражнениях, гигиенических средств, естественных сил природы для профилактики физического утомления. Знание факторов потенциально опасных ситуаций, последствий. Понимание культуры движения, значения овладения жизненно важными двигательными навыками, исходя из целесообразности и привлекательности. Владение культурой речи, проявление интереса, уважения. Владение способами организации и проведения занятий физическими упражнениями и наполнения содержанием. Владение способами двигательных действий и физических упражнений спорта и оздоровительной физической культуры. Умение использовать в самостоятельно организованной оздоровительной и физкультурно - оздоровительной деятельности. Владение способами наблюдения за показателями здоровья. Владение знаниями об особенностях индивидуальных функциональных возможностях организма, о заболеваниях. Способность принимать участие в организации и проведении совместных оздоровительных и спортивных мероприятий. Порядок спортивный инвентарь и одежду, осуществлять их подготовку к соревнованиям. Умение длительно сохранять работоспособность во время статических поз и в процессе двигательной деятельности. Формирование умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.</p>
--	--	---

		<p>самостоятельные занятия физическими упражнениями, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. Способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и особенностей организма.</p>	
<p>Спортивные игры – баскетбол</p>	<p>10</p>	<p>Научится мерам безопасности на занятиях по баскетболу. Научится выполнять остановку мяча двумя шагами и прыжком и технике ведения мяча с изменением направления. Научится выполнять остановку мяча по сигналу, технике ведения мяча с изменением скорости и направления. Освоит требования зачета. Научится штрафным броскам. Научится выполнять передачи мяча в парах и тройках и броскам по кольцу в движении. Научится выполнению передач в квадрате и круге без сопротивления защитника и броскам после ведения. Научится броскам мяча в прыжке и правилам игры в баскетбол. Научится выполнять комбинации из элементов: ведение, остановка, бросок. Научится выполнять комбинацию, включающую ловлю, передачу, бросок. Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального</p>	<p>Умение самостоятельно определять цели и формулировать для себя новые задачи деятельности, развивать мотивы и интересы деятельности. Умение соотносить свои результаты, осуществлять контроль в процессе достижения результата, определять рамки предложенных условий и требований действия в соответствии с изменяющимися условиями. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Владение основами самооценки, принятия решений и выбора в учебной и познавательной деятельности. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; уметь вести переговоры. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. Владение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, о развитии сознания и мышления, физических, психических и социальных качеств. Понимание здоровья как одного из условий развития и самореализации человека, умение выбирать профессиональную деятельность, способствующую длительную творческую активность. Умение относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих с доброжелательностью и отзывчивостью, уважительного отношения к окружающим.</p>

		<p>здоровья. Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке. Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p>	<p>соперникам, проявление культуры взаимоотношений и толерантности в достижении общих целей и деятельности. Закрепление умения поддерживать уровень работоспособности в процессе занятий посредством активного использования упражнений, гигиенических факторов окружающей природы для профилактики психического утомления. Восприятие спортивного соревнования как значимого мероприятия. Владение культурой речи, проявление уважения к соперникам. Владение способами наблюдения за индивидуальным здоровьем, физической подготовленностью, величиной физических показателей в организации и проведении занятий. Способность управлять своими эмоциями в процессе общения и взаимодействия в процессе занятий, во время игр и соревнований. Умение содержать в порядке спортивное оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. Владение умением оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.</p>
<p>Спортивные игры – волейбол</p>	<p>13</p>	<p>Научится мерам безопасности при игре в волейбол. Узнает историю игры. Научится основным правилам игры в волейбол, передачам мяча сверху. Научится выполнять основные приемы в волейболе, передачи сверху на месте и в движении. Освоит нижнюю подачу мяча. Познакомится с нападающим ударом. Научится разминочным упражнениям для игры в волейбол. Научится играть в волейбол по упрощенным правилам. Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками,</p>	<p>Умение самостоятельно определять цели и задачи, формулировать для себя новые задачи, ставить цели, формулировать для себя новые задачи в учебной и творческой деятельности, самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач, соотносить свои действия с планом действий, 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, оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Владение способами самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности, организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</p>

		<p>оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке. Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p>	<p>индивидуально и в группе: находить об конфликты на основе согласования по Умение формулировать, аргументировать Умение осознанно использовать речевые задачей коммуникации, для выражения потребностей, планирования и регуляции Понимание физической культуры как здорового образа жизни, профилактики в Бережное отношение к собственному окружающих, проявление доброжелатель людям. Владение умением оценивать ситуацию решения, находить адекватные спо партнерами во время учебной, игро деятельности.</p>
<p>Спортивные игры: футбол и мини-футбол.</p>	<p>6</p>	<p>Научится мерам безопасности и правилам игры в футбол, освоит технику ведения мяча и остановки подошвой. Научится технике ведения мяча и остановки внутренней и внешней частью подъема. Научится ударам по воротам на точность. Научится игровым приемам в футболе. Познакомится с обманными движениями в футболе. Научится качественному выполнению комбинаций из элементов футбола. Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.</p>	<p>Умение соотносить свои действия с пл осуществлять контроль своей деятельно результата, определять способы действи условий и требований, корректиро соответствии с изменяющейся ситуа правильность выполнения учебной возможности ее решения. Владение самооценки, принятия решений и ос выбора в учебной и познавательной деят индивидуально и в группе: находить об конфликты на основе согласования по Умение формулировать, аргументировать Понимание физической культуры как здорового образа жизни, профилактики в Бережное отношение к собственному окружающих, проявление доброжелатель людям. Проявление уважительного от товарищам по команде и соперника взаимодействия, терпимости и толерантн</p>

		<p>Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке. Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p>	<p>Целей при совместной деятельности. О порученному делу, проявление готовности отстаивать собственные результаты собственной деятельности. Добросовестное выполнение учебных стремление к освоению новых знаний результативность выполнения заданий планировать, контролировать и оценивать организовывать места занятий и обеспечивать безопасность. Владение способами организации и проведения занятий физическими упражнениями наполнения содержанием. Владение двигательных действий и физических упражнений спорта и оздоровительной физической культуры использовать в самостоятельно организованной оздоровительной и физкультурно - оздоровительной деятельности. Владение знаниями об особенностях индивидуальных функциональных возможностях организма и профилактике заболеваний. Владение знаниями по организации занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. Способность управлять своими эмоциями в процессе общения и взаимодействия в процессе выполнения упражнений, во время игр и соревнований принимать активное участие в организации совместных физкультурно – оздоровительных мероприятий. Владение умением преодолеть сложную ситуацию и находить выходы из спорных ситуаций в игровой и соревновательной деятельности и доброжелательного отношения к окружающим. Умение содержать в порядке спортивное оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p>
Лыжная подготовка	21	<p>Научится безопасному поведению на уроке по лыжной подготовке, грамотно подбирать лыжный инвентарь. Научится технике передвижения попеременным двухшажным ходом. Научится основам техники одновременного бесшажного, одновременного одношажного и одновременного двухшажного хода. Научится выполнять технику изученных ходов и применить ее на короткой дистанции. Научится выполнять подъемы «елочкой». Преодолевать дистанцию со спусками и подъемами. Научится выполнять торможение «упором» и преодолевать горнолыжные ворота.</p>	<p>Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. соотносить свои действия с планом действий и осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в различных учебных условиях и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. аргументировать и отстаивать свое мнение. Владение основами культуры как средства организации и профилактики вредных привычек. Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательного отношения к людям. Проявление уважительного отношения к товарищам по команде и соперникам во время взаимодействия, терпимости и толерантности при достижении целей при совместной деятельности. Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, к достижению высоких результатов и овладению физическими умениями и навыками, к постоянному совершенствованию своей физической культуры и оздоровлению организма.</p>

	<p>Научится выполнять спуски в низкой стойке. Научится передавать эстафетную палочку на лыжах. Научится применять изученные хода и горнолыжную технику при прохождении дистанции 2 км. Познакомится с техникой конькового хода. Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. 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. Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке. Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. Способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины. Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки</p>	<p>знаний и умений, повышающих результаты заданий. Приобретение умений планировать и оценивать учебную деятельность, организовывать занятия, обеспечивать их безопасность. Закрепление навыков поддержания оптимального уровня работоспособности и активности посредством активного отдыха, физических упражнениями, гигиеническими средствами, силами природы для профилактики физического утомления. Владение культурой речи, проявление интереса, уважения. Владение умениями выполнения двигательных физических упражнений данного вида с соблюдением правил физической культуры, активно их исполнять в процессе организуемой спортивно – оздоровительной деятельности. Владение умениями определять показатели индивидуального здоровья, физической подготовленности, величин нагрузок, использования этих показателей в организации самостоятельных форм занятий. Владение знаниями об особенностях индивидуальных функциональных возможностях организма и заболеваниях. Владение знаниями по организации занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. Способность управлять своими эмоциями, налаживать общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований, предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорных ситуаций в процессе игровой деятельности на основе уважительного отношения к окружающим. Умение планировать режим дня, обеспечивать сочетание умственных, физических нагрузок, содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к спортивным соревнованиям. Владение умением оценивать ситуацию, принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой деятельности.</p>
--	---	---

		для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма.	
Плавание	3	<p>Научатся соблюдать меры безопасности в бассейне и на открытом водоеме. Познакомятся с техникой способа брасс. Изучат влияние закаливающих процедур на организм. Научатся определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении. Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. Способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. Владение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма. Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, использование закаливающих процедур, улучшение физической подготовленности.</p>	<p>Умение самостоятельно определять цели самостоятельно планировать пути достижения, выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач. Умение оценивать учебной задачи, собственные возможности, основы самоконтроля. Умение сотрудничать и совместную деятельность сверстниками. Умение работать индивидуально, находить общее решение и разрешать разногласия, согласования позиций и учета интересов, аргументировать и отстаивать свое мнение, использовать речевые средства в коммуникации. Бережное отношение к здоровью окружающих, проявление отзывчивости к людям. Приобретенные умения контролировать и оценивать учебную деятельность, места занятий и обеспечивать их безопасность. Владение умениями выполнения двигательных физических упражнений данного вида физической культуры, активно их использовать в организуемой спортивно – оздоровительной деятельности. Владение умениями оценивать показатели индивидуального здоровья, физической подготовленности, величин использования этих показателей в организации самостоятельных форм занятий. Владение знаниями об особенностях индивидуальных функциональных возможностях организма и заболеваниях. Владение умением осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, анализировать и применять полученные знания в занятиях физическими упражнениями и спортом.</p>

единоборства	6	Научится мерам безопасности в единоборствах, познакомиться с олимпийскими традициями и нормами.	Умение формулировать, аргументировать. Умение осознанно использовать речевые задачи коммуникации, для выражения потребностей, планирования и регуляции. Понимание физической культуры как здорового образа жизни, профилактики. Бережное отношение к собственному и окружающим, проявление доброжелательности к людям.
--------------	---	---	--

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ

ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Содержание

Физическая культура

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Раздел	Количество часов	Форма организации учебного занятия	Характеристика видов учебной деятельности
Знания о физической культуре	В процессе урока	Беседа, рассказ, опрос.	Изучают двигательный режим школьника. Овладевают техникой безопасности во время занятий легкой атлетикой. Узнают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья. Описывают технику выполнения беговых упражнений, устраняют характерные ошибки в процессе освоения техники бега. Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Определяют цель и задачи Олимпийских игр, объясняют смысл символики Олимпийских игр. Рассказывают о вкладе Пьера де Кубертена в становление олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были известны русскому народу в древности с современными упражнениями. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем. Изучают историю баскетбола и основные правила игры. Изучают историю гимнастики. Различают предельные и не предельные виды гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности при страховке во время занятий физическими упражнениями. Подбирают лыжный инвентарь. Соблюдают правила безопасности при травмах при ходьбе на лыжах. Осмысливают, как за

			<p>подготовке оказывают оздоровительное влияние всех систем организма.</p> <p>Изучают историю волейбола и меры безопасности.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в волейбол.</p> <p>Изучают правила игры в волейбол. Овладевают основами игры в волейбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и правил безопасности.</p>
Легкая атлетика	28	Групповая, поточная, фронтальная	<p>Определяют основные направления развития физической культуры в обществе. Описывают технику выполнения метаний, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. Соблюдают меры безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения метаний, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
Гимнастика с основами акробатики	21	Групповая, поточная, фронтальная	<p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые упражнения. Соревнуются в эстафетах. Описывают технику выполнения акробатических упражнений.</p> <p>Совершенствуют перестроения из колонны по два человека по одному разделением и сведением. Руководствуют процессом профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комплексы из числа разученных упражнений.</p> <p>Анализируют гимнастические элементы. Соблюдают правила безопасности. Используют лазание по канату для развития физических способностей. Описывают технику акробатических упражнений. Демонстрируют комплекс упражнений со скакалкой. Взаимодействуют со сверстниками в освоении новых гимнастических упражнений. Выполняют упражнения для тренировки различных физических способностей. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают упражнения с гимнастической скамеечкой. Используют лазание по канату для развития силовых способностей.</p>

Лыжная подготовка	21	Групповая, поточная, фронтальная	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Выполняют упражнения для физкультурно – оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Выполняют упражнения для физкультурно – оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p> <p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе эстафет. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Описывают элементы техники конькового хода, выявляют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе прохождения отрезков с соревновательной скоростью, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>
Подвижные и спортивные игры	29	Групповая, поточная, фронтальная	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам, управляют своими эмоциями.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам, управляют своими эмоциями.</p>
Плавание	3	Групповая, поточная, фронтальная	<p>Овладевают основными приемами плавания. Соблюдают правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при плавании. Описывают технику выполнения плавательных приемов, осваивают ее самостоятельно. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники плавания. Изучают влияние закаливающих процедур. Определяют дозировку температурных режимов плавания. Руководствуются правилами безопасности при выполнении упражнений.</p>
Борьба	6	Групповая, поточная, фронтальная	<p>Описывают технику изучаемых приемов и действий, самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила борьбы, уважительно относятся к соперникам, управляют своими эмоциями.</p>

--	--	--	--

8 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов	Планируемая
I четверть Легкая атлетика (11 часов)			
1	Техника движений и её основные показатели. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. . Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.	1	
2	Высокий старт от 15-30 м. Бег по дистанции 30-40 м. Беговые упражнения. Правила техники безопасности. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов.	1	
3	Техника низкого старта от 15-30 м. Специальные беговые	1	

	упражнения. Бег по дистанции 30-60 м. Правила соревнований в спринтерском беге. Основные правила для самостоятельных занятий спортом.		
4	Беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разгон от 30 м. Бег по дистанции 60 м. Равномерный бег 10 мин. Упражнения на развитие скоростных способностей.	1	
5	Соревнования в беге на 60 м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки с мячом». Упражнения на развитие скоростных способностей.	1	
6	Бег на средние дистанции. Техника длительного бега. Пробегание отрезков 200-400м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Перестрелка».	1	
7	Равномерный бег 12-15 мин. Специальные прыжковые упражнения Прыжок в длину с разбега	1	
8	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Соревнования в беге на 1000м. Подвижная игра «Перестрелка».	1	
9	Беговые упражнения. Челночный бег 3*10м. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие координационных способностей.	1	
10	Бег на дистанции 1500м . Старты из разных положений. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Гонка мячей».	1	
11	Метание мяча на дальность Круговая тренировка	1	
Футбол (3 часа)			
12	Остановка катящегося мяча. Футбольная терминология (дриблинг, комбинация, аут, автогол, «девятка», положение «вне игры», прострельный, свободный, угловой, штрафной удары). Упражнения на развитие скоростных качеств. Двусторонняя учебная игра.	1	
13	. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника.	1	

	Нападение в игровых заданиях 3*1. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Двусторонняя учебная игра.		
14	Ловля мяча, летящего навстречу. Нападение в игровых заданиях 3*2. Упражнения на развитие выносливости. Двусторонняя учебная игра.	1	

Легкая Атлетика -3 часа

15	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, приземление, уход от планки)	1	
16	Прыжок в длину с места Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подводящие и специальные прыжковые упражнения	1	
17	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту. Соревнования по прыжкам высоту. Специальные прыжковые упражнения. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	1	

Волейбол (10 часов)

18	Стойка игрока. Приём и передача мяча сверху двумя руками (над собой – партнёру) Техника безопасности на уроках волейбола. Подвижные игры «Свеча», «Не урони мяч».	1	
19	Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Эстафета «Две верхние передачи», «Верхняя и нижняя передачи мяча».	1	
20	Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку Игра в волейбол по упрощённым	1	
21	Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены. Нижняя подача мяча. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	
22	Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку.	1	

		Верхняя подача мяча Игра в волейбол по упрощённым правилам		
23		Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Подвижные игры: «Передачи в движении», «Мяч в стенку».	1	
24		. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Подвижные игры: «Свеча», «Вызов номеров». Правила соревнований по волейболу.	1	
25		Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии Подвижная игра «Снайперы», «Прими подачу».	1	
26		Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением. Игра в волейбол по упрощённым правилам	1	
27		Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	
III четверть				
Знания о физической культуре (2 часа)				
28		История Зарождения олимпийского движения в России. Правила ТБ на занятиях Гимнастики. Комплекс упражнений для развития гибкости быстроты движений	1	
29		Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. . Комплекс упражнений для развития быстроты движений Оказание доврачебной помощи при травмах во время занятий гимнастикой.	1	
Гимнастика с основами акробатики (18 часов)				
30		Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м). Махом одной ногой, толчком	1	

	<p>другой подъем пере-воротом (д). Спортивная акробатика. Общеразвивающие упражнения на месте с повышенной амплитудой для плечевых. локтевых суставов. Инструктаж по ТБ.</p>		
31	<p>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, пере-движение в висячем положении (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).</p>	1	
32	<p>Строевые упражнения. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Подъем переворотом в упор, пере-движение в висячем положении (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой (5-6 упражнений).</p>	1	
33	<p>Подтягивания в висячем положении. Комбинация упражнений на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей. Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).</p>	1	
34	<p>Подтягивание в висячем положении. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). (Козел в ширину, высота 100-115 см (м), 105-110 (д)). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1	
35	<p>Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м). Упражнения на развитие силовых способностей. Эстафеты.</p>	1	
36	<p>Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м). Упражнения на</p>	1	

		развитие гибкости. Упражнения с партнером.		
37		Опорный прыжок. Упражнения на развитие гибкости (с предметами). Способы регулирования физической нагрузки.	1	
38		Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя без помощи (д). Страховка. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на развитие гибкости (с мячом).	1	
39		Лазанье по канату в три приема. Помощь и страховка. Комбинация упражнений на развитие гибкости (с мячом). Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м).	1	
40		Лазанье по канату. Комбинация из разученных приемов. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения на развитие координации.	1	
41		Упражнения на гимнастическом бревне дев и гимнастической перекладине мал Упражнения на развитие гибкости (с гантелями). Атлетическая гимнастика	1	
42		Упражнения на гимнастическом брусьях и гимнастической перекладине. Эстафеты. Танцевальные движения и шаги Упражнения на развитие гибкости (с гантелями).	1	
43		Зачетные комбинации. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости. Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине.	1	
44		Упражнения на гимнастических брусьях. Упражнения на развитие силовых способностей с набивными мячами Значение гимнастических упражнений	1	
45		Упражнения на гимнастических брусьях. Акробатическая	1	

		комбинация Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами.		
46		Упражнения на гимнастических брусьях. Поднимание туловища- зачет	1	
47		Ритмическая гимнастика. Упражнения со скакалкой для динамических пауз. Комплекс упражнений с булавами (д), гантелями (м). Танцевальные шаги (прис-тавной, шаг галопа. шаг польки	1	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 ч				
48		Игры и эстафеты с мячами. Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными играми, оздоровительными прогулками. Упражнения с скакалками (д), гантелями (м).	1	
III четверть				
Лыжные гонки (21 час)				
49		Виды лыжного спорта. Меры безопасности на уроках лыжной подготовки Подбор лыжных мазей. Эстафета на лыжах.	1	
50		Упражнения на развитие выносливости. Прохождение отрезков учебного круга с соревновательной скоростью. Методы развития работоспособности при передвижении на лыжах. Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе.	1	
51		Попеременный двухшажный ход. Подъёмы на склоне. Упражнения на технику попеременного двухшажного хода..	1	
52		Подбор лыжного инвентаря для самостоятельных занятий. Упражнения на развитие быстроты движений. Прохождение отрезков учебного круга в режиме субмаксимальной интенсивности.	1	
53		Одновременный бесшажный ход. . Игра «Гонки с преследованием». Передвижение на лыжах по отлогому	1	

		склону с дополнительным отягощением.		
54		Одновременный двух-шажный ход. Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Продвижение по учебному кругу в режиме умеренной интенсивности. Упражнения на развитие силы.	1	
55		Одновременный двух-шажный ход. Прохождение дистанции 3 км. с использованием изученных ходов. Упражнения на развитие выносливости.	1	
56		Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Упражнения на развитие координации. Закаливание организма	1	
57		Встречные эстафеты. Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода.	1	
58		Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода . Движение по учебному кругу 2*500м одновременным одношажным ходом в разном темпе. Упражнения на развитие выносливости.	1	
59		Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км Повороты плугом и упором. Меры безопасности на горнолыжном склоне.	1	
60		Тренировка поворотов на горнолыжном спуске. Упражнения на развитие координации. Игра "Карельская гонка".	1	
61		Игра "Гонки с выбыванием". Упражнения на развитие координации Зимние Олимпийские игры Преодоление ворот на горнолыжном спуске.	1	
62		Скоростное прохождение отрезков с подъемами и спусками. Упражнения на развитие силы. Игра "Эстафета с передачей палок".	1	
63		Спуск в основной и низкой стойке Учебные задания по преодолению спусков на склоне. Упражнения на развитие силы.	1	

64	Тренировка спусков в низкой, средней и высокой стойках. Преодоление небольших трамплинов. Упражнения на развитие координации.	1	
65	Тренировка подъемов и спусков во время эстафет. Зимние виды спорта Упражнения на развитие выносливости.	1	
66	Прохождение дистанции 4 км. Способы закаливания Способы закаливания организма. Прохождение дистанции 4 км в равномерном темпе.	1	
67	Тактика прохождения длинных дистанций. Прохождение дистанции 3 км. в переменном темпе.	1	
68	Соревнования на дистанции 2 км. Первая помощь при Обморожениях и травмах.	1	
69	Эстафеты на склоне. Помощь учителю в проведении эстафет. Подготовка лыжного инвентаря к хранению. Упражнения для развития силы мышц туловища.	1	
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)			
70	Комплекс упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Комплекс упражнений для развития двигательной ловкости. Физические качества, необходимые для успешной игры в баскетбол.	1	
Единоборство (6часов)			
71	Стойки и передвижение в стойке. Правила поведения учащихся во время занятий Захваты рук и туловища	1	
72	Захваты рук и туловища. Передвижения в стойке. Подвижные игры «Бой петухов» Силовые упражнения. Овладение приемами страховки..	1	
73	Освобождение от захватов. Силовые упражнения. Подвижные игры «Бой петухов» Овладение приемами страховки. Оказание первой помощи при травмах.	1	
74	Подвижные игры «Бой петухов. Захваты рук и туловища	1	

		Подвижные игры «Бой петухов» Силовые упражнения.		
75		Упражнения по овладению приемами страховки. Игра «Перетягивание в парах» Освобождение от захватов. Захваты рук и туловища	1	
76		Виды единоборств. Игра «часовые и разведчики». Силовые упражнения в парах	1	

Баскетбол (2 часа)

77		Правила игры. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Штрафной бросок. Игровые задания (2*2, 3*3). Учебная игра. Упражнения на развитие силы.	1	
78		Игровые задания (2*1, 3*1). Учебная игра. Упражнения на развитие силы. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места.	1	

4 четверть

Баскетбол (5 часов)

79		. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли с сопротивлением. Учебная игра. Упражнения на развитие силы.	1	
80		. Перехват мяча. Учебная игра. Помощь в судействе игры. Упражнения на развитие выносливости.	1	
81		Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением Учебная игра. Помощь в судействе игры. Упражнения на развитие выносливости.	1	
82		Игровые задания (3*1, 3*2). Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости.	1	

83		Нападение быстрым прорывом (2*1, 3*1)	1	
Знания о физической культуре (1 час)				
84		Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания.	1	
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)				
85		Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки.	1	
Мини-футбол (6 часов)				
86		Стойки игрока. Остановки, повороты, ускорения. Перемещения игрока. Технические и тактические приемы. Упражнения на развитие ловкости.	1	
87		Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Финты. Упражнения на развитие координации.	1	
88		Удары по катящемуся мячу внутренней части подъема. Учебная игра Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Упражнения на развитие координации.	1	
89		Удары по воротам. Перехват мяча. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Упражнения на развитие ловкости.	1	
90		Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях. Групповые и командные действия в защите и нападении. Упражнения на развитие быстроты.	1	
91		Игры, игровые задания. Учебная игра	1	

		. Групповые и командные действия в защите и нападении. Упражнения на развитие координации.		
Легкая атлетика (14 часов)				
92		Беговые упражнения. Кроссовый бег. Техника бега на длинные дистанции с горы и в гору. Бег 15 мин. Метание мяча в цель	1	
93		Беговые упражнения. Спринтерский бег 30 м. Преодоление горизонтальных препятствий. Кроссовый бег 15-20 мин. Подвижная игра «Гонка мячей».	1	
94		Беговые упражнения. Спринтерский бег 60м. Преодоление вертикальных препятствий. Кроссовый бег 15-20 мин. Правила соревнований. Подвижная игра «Защищай товарища».	1	
95		Беговые упражнения. Соревнования в кроссовом беге 1500-2000 м. Подвижная игра «Защищай товарища»	1	
96		Беговые упражнения. Эстафетный бег. Летняя олимпиада. Подвижная игра «Морской бой»	1	
97		Беговые упражнения. Эстафетный бег. Челночный бег 3*10м Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Подвижная игра «Морской бой»	1	
98		Прыжковые упражнения. Туристическая полоса препятствия Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжок с места.	1	
99		Прыжковые упражнения.. Равномерный бег 10 мин Прыжок в длину с места Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, прыжок с места.	1	
100		Прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность Техника прыжка в длину с 9-11 шагов разбега.	1	
101		Техника плавание кролем на груди Техника метания малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные упражнения с набивными мячами.	1	

		Упражнения на развитие силы		
102		Итоги года Техника плавание кролем на груди и спине Игры на выбор учащихся Метания малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1	