

Кировское областное государственное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов пгт
Богородское»

Приложение к ООП ООО

Приказ № 93 от 30.08.2023г

«О внесении дополнений ООП ООО,
ООП СОО на 2023- 2024 учебный год

Рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
8 класс
на 2023-2024 учебный год

Программу подготовила
Бармина Ксения Владимировна
учитель по физической культуре

Богородское

2023

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и с учетом примерной программы по предмету физическая культура для 5-9 классов (автор программы В.И. Лях)

Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре для 8-9 классов: Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы: учеб. для общеобразовательных организаций/В.И. Лях. - М.: Просвещение

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 8 класс

Личностные результаты

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) 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 нем взаимопонимания;

5) 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Л.1. самоопределение;

Обучающийся сможет:

- идентифицировать себя в качестве гражданина России,
- понимать ценности многонационального российского общества,
- уважительно относиться к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира,
- проявить способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений,
- участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций,
- осознавать значение семьи в жизни человека и общества,
- принять ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи,
- понимать ценности созидательного отношения к окружающей действительности, социального творчества, продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, «другого» как равноправного партнера,
- реализовать собственный лидерский потенциал.

Л.2. смыслообразование/

Обучающийся сможет:

- ответственно относиться к учению;
- уважительно относиться к труду,
- проявлять познавательный интерес,
- сформировать целостное мировоззрение,
Л.3. нравственно-этическая ориентация

Обучающийся сможет:

- уважительно относиться к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции,
- решать моральные проблемы на основе личного выбора,
- осознанно и ответственно относиться к собственным поступкам,
- знать основные нормы морали, нравственные, духовные идеалы, хранимые в культурных традициях народов России.

Л.4. другие личностные

- коммуникативная компетентность

Обучающийся сможет:

- вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
- ценность здорового и безопасного образа жизни;

Обучающийся сможет:

- принять ценности здорового и безопасного образа жизни;
- применять правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей,
- применять правила поведения на транспорте и на дорогах.
- основы экологической культуры

Обучающийся сможет:

- иметь опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (исследование природы, сельскохозяйственный труд, художественно-эстетическое отражение природы, туризм, природоохранная деятельность).
- эстетическое сознание.

Обучающийся сможет:

- понимать художественные произведения,
- проявлять эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира;
- активно относиться к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности.

Метапредметные результаты

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной

деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) 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; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

1. Регулятивные УУД

1.1. Целеполагание

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную

проблему;

- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

1.2. Планирование.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

1.3. Контроль и коррекция

Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

1.4. Оценка

Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

1.5. Саморегуляция

Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения

(устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

2.Познавательные УУД.

2.1. Общеучебные универсальные действия

2.1.а. Знаково-символические действия:

Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- обозначать логические связи между предметами и/или явлениями с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм.

2.1.б.Смысловое чтение;

Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

2.1.в. ИКТ-компетенции включают:

Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

2.2. Логические универсальные действия.

Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов, или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе

возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

К логическим познавательным УУД можно отнести формирование и развитие **экологического мышления**, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

3. Коммуникативные УУД

3.1. Организация учебного сотрудничества:

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии

с поставленной перед группой задачей;

- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

3.2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации включает:

Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

Предметные

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать

содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. 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, физкультпауз, 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. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической*

культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. 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. Лыжные гонки:*² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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).

3. . Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы 8 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	10

2	Волейбол	16
4	Гимнастика	10
5	Лыжная подготовка	13
6	Баскетбол	11
7	Лёгкая атлетика	8
	<i>Итого</i>	68

Приложение 1

Календарно- тематическое планирование

Учебно-методическое обеспечение программы

1.Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение.

2.Лях В.И. **Физическая культура 8-9 классы:** учеб. для общеобразоват. организаций/В.И. Лях .- – М.: Просвещение.

3. Физическая культура: тестовый контроль 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2014.

4.

3.Спортивный зал типовой

4.Мячи баскетбольные

5.Мячи волейбольные

6.Мячи футбольные

7.Стенка гимнастическая

8.Канат для лазания

10.Маты гимнастические.

11.Мячи набивные

12.Мячи для метания

13.Скакалки гимнастические

14.Палки гимнастические

15.Стойки для прыжков в высоту

16.Козел гимнастический

17.Мостик гимнастический

18.Лыжный инвентарь

19.Щиты баскетбольные

20.Аптечка медицинская.

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре.

История физической культуры.

Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

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

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

Организующие команды и приёмы. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1 — 3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусках. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.

Опорные прыжки. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100 — 115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105 — 110 см)

Акробатические упражнения и комбинации. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с

пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами

Лёгкая атлетика

Беговые упражнения

Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м.
Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м

Овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.

Прыжковые упражнения

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега

Овладение техникой прыжка в высоту. Процесс совершенствования прыжков в высоту

Метание малого мяча

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель 1 X1 м) с расстояния 10 -12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4 - 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту.

Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Освоение техники лыжных ходов

Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

Спортивные игры.

Баскетбол

Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Дальнейшее обучение технике движений.

Освоение ловли и передач мяча.

Дальнейшее обучение технике движений.

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. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

Освоение техники ведения мяча

Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча.

Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м

Освоение индивидуальной техники защиты. Перехват мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее обучение технике движений.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее обучение технике движений.

Освоение тактики игры. Дальнейшее обучение технике движений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам мини баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.

Волейбол

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами,

жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3

Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Развитие скоростных и скоростносиловых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 - 10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Тоже через сетку.

Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча через сетку.

Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

Освоение тактики игры. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Знания о спортивной игре. терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места.

Футбол

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.

Овладение техникой ударов по воротам. Продолжение овладения техникой ударов по воротам.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Дальнейшее закрепление техники.

Лыжная подготовка (лыжные гонки).

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.

Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

Знания. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Календарно-тематическое планирование курса
«Физическая культура» для 8 класса

№ п/п	План	Факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль достижен ия планируе мых результат ов
Легкая атлетика 10 часов					
1			Лёгкая атлетика. Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег. Специальные беговые упражнения.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. История возникновения и развития физической культуры. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 60 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств игра «Салки по кругу»	
2			Лёгкая атлетика. Теоретические знания. Закрепление техники высокого старта, стартового разгона. Эстафетный бег	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Специальные беговые упражнения. Низкий старт, старт с опорой на одну руку до 30 40м м. Бег с ускорением	

				70-80 м. Бег по повороту. Эстафетный бег. Финиширование. Развитие выносливости качеств Бег 1500м – мальчики, 1000м – девочки	
3			Техника высокого старта. Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры	Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3x40 м. Развитие быстроты 60x2. Бег 60м. Повторить стартовый разгон. Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Спортивные игры	Подготовка к выполнению комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике.
4			Специальные беговые упражнения, метание мяча. Метание мяча. Развитие выносливости бег 1000 м. Спортивные игры	Техника выполнения специальных беговых упражнений. Бег по виражу. Медленный бег мальчики – 1500м; девочки – 1000м. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) и в цель. Круговая эстафета 4x50м. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	
5			Теоретические знания. Метание мяча с разбега Спортивные игры: мини-	Физическая культура и Олимпийское движение в России. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	

			футбол, волейбол	Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) и в цель. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	
6			Теоретические знания. Метание мяча с разбега. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	Физическая культура и Олимпийское движение в России. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) и в цель. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	
7			Теоретические знания. Метание мяча с разбега. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	Физическая культура и Олимпийское движение в России. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) и в цель. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	
8			Теоретические знания. Метание мяча с разбега (на результат). Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	Физическая культура и Олимпийское движение в России. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) и в цель (на результат). Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	
9			Теоретические знания.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и	

			<p>Равномерный бег. Развитие скоростной выносливости.</p> <p>Спортивные игры</p>	<p>спортом. Медленный бег 1000м. Эстафетный бег 4х50м. Развитие скоростной выносливости. Бег мальчики – 4х600м, девочки –4х400м</p>	
10			<p>Выполнение комплекса ВФСК ГТО</p> <p>IV ступени по легкой атлетике.</p> <p>Бег 2000м.</p> <p>Метание мяча</p>	<p>Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Бег 2000м. Метание мяча весом 150г (м).</p> <p>Спортивные игры: футбол, волейбол</p>	
Волейбол -16 часов					
11			<p>Волейбол(16)</p> <p>Техника безопасности. Правила соревнований.</p> <p>Технические действия в волейболе.</p>	<p>Техника безопасности на уроках по волейболу.</p> <p>Перемещения: во время передвижения в определенном направлении (в колонну по одному, по два-четыре) изменение способа перемещения, во время передвижения — ускорения в пределах границ площадки. Передача: упражнения для кистей рук, броски и ловля набивного мяча (1 кг), передачи в парах. Игра «Мяч в воздухе».</p>	
12			<p>Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений.</p> <p>Технические действия в</p>	<p>Роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Контроль и самоконтроль.</p> <p>Перемещения: бег, приставные, окрестные шаги с</p>	

		волейболе	остановкой и движением в обратном направлении («челнок»). Передача: то же, что в уроке 1. Подача: броски набивного мяча (1 кг) снизу одной рукой в стену, нижняя прямая подача в стену (чередование). Игра «в три касания»: располагаются учащиеся в зонах 5, 3, 4, передача из зоны 5 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, в зоне 4 передача над собой и после поворота лицом к зоне 5 передача туда и т. д.	
13		Технические действия в волейболе. Передачи мяча,	Перемещения: передвижения различными способами: а) «челноком»; б) в сочетании с движениями рук. Передача: броски набивного мяча, передача мяча в стену (колонна, по 2—3 передачи и смена). Прием: исходное положение для приема подачи, «прием» мяча в ловушку, мяч набрасывает партнер. Игра «в три касания» из урока 2, но из зоны 4 мяч посылать через сетку.	
14		Правила соревнований в волейболе. Передачи мяча, Учебная игра.	Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либеро». Перемещения: передвижение различными способами в сочетании с движениями рук (круга и др.). Передача: броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах; то же, передача волейбольного мяча. Прием: мяча в ловушку, мяч посылают подачей с расстояния 4—8 м. Игра «в три касания» из урока 3.	
15		Передача мяча, подачи.	Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либеро». Передача мяча сверху	

			Учебная игра.	двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие ловкости перемещения: то же, что в уроке 4, смена способа передвижения в определенных границах. Передача: а) водящий против колонны; б) во встречных колоннах. подача: нижняя прямая через сетку из-за лицевой линии, чередование подачи и бросков набивного мяча (1 кг) в стену (расстояние 2—4 м). Игра «в три касания», но мяч в зоне 5(6) принимают от нижней прямой подачи.	
16			Технические действия в волейболе.	Перемещения: сочетание способов передвижения, ускорения, эстафеты (бег с изменением направления, переноска набивных мячей). Передача: упражнения для рук, кистей рук, с набивным мячом у стены, передача в стену («эстафета у стены»). подача: соревнование, кто меньше сделает ошибок из пяти попыток. Прием: то же, что в уроке 5; прием подачи, выполненной с расстояния 4—6 м от сетки. Учебная игра в волейбол, мяч вводится в игру передачей из зоны 4(2).	
17			Технические действия в волейболе.	Перемещения: то же, что в уроке 6. Передача: встречная передача мяча без перехода и с переходом из колонны в колонну (предварительно	

				выполняются броски и ловля набивного мяча). Отбивание мяча кулаком: подбрасывание набивного мяча и ловля в прыжке, отбивание волейбольного мяча, подвешенного у верхнего края сетки, подброшенного партнером. Учебная игра в волейбол, мяч вводится в игру передачей из зоны 6.	
18			Технические действия Учебная игра	Перемещения: то же, что в уроке 4. Передача: то же, что в уроке 7. Отбивание мяча кулаком в прыжке через сетку, мяч набрасывает учитель (партнер). Прием: прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача (из зоны 3) в зону 4, из зоны 4 через сетку. При приеме подачи шесть учащихся стоят «в расстановке при приеме подачи».	
19			Технические действия (передачи, подачи, прием) оценить. Учебная игра	Перемещения: то же, что в уроке I. Передача: то же, что в уроке 7. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, мяч набрасывает партнер. Подача: в правую и левую половину площадки, в стену — подача и бросок набивного мяча (чередование). Прием: то же, что в уроке 8. Учебная игра, мяч вводится в игру передачей.	
20			Официальные правила соревнований по волейболу, терминология и	Перемещения: смена способа передвижения, изменение направления, ускорения. Передача: броски и ловля набивного мяча в парах, у стены, во встречных колоннах, передача у стены, стоя в	

		жесты. Технические приемы и тактические действия в игре	колонну по одному (2—3 передачи и уход в конец колонны), «Эстафета у стены». Подача: в правую и левую часть площадки. Прием: то же, что в уроке 8. Учебная игра, мяч вводится в игру подачей с 4—6 м от сетки. Ведение протокола игры	
21		Официальные правила соревнований по волейболу, терминология и жесты. Технические приемы и тактические действия в игре	Перемещения: то же, что в уроке 10. Передача: то же, что в уроке 7. Подача: соревнование, кто меньше сделает ошибок из пяти попыток. Прием: подачи «в расстановке» (шесть учащихся), подачи в различные точки площадки.	
22		Технические приемы и тактические действия в игре	Перемещения: сочетание перемещений с движениями рук, эстафета с включением различных способов передвижения. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке. Подачи: то же, что в уроке 10. Прием: то же, что в уроке 11. Учебная игра в волейбол, подача из-за лицевой линии.	
23		Технические приемы и тактические действия в игре	Перемещения: то же, что в уроке 12. Передача: во встречных колоннах с переходом в противоположную колонну после передачи. Прием: то же, что в уроке 12. Учебная игра в волейбол с подачей, задание — играть в три касания.	

24		Технические приемы и тактические действия в игре	Перемещения: то же, что. в уроке 1. Передача: то же, что в уроке 13 (предварительно с набивным мячом). Учебная игра в волейбол, задание из урока 13.
25		Технические приемы и тактические действия в игре	Перемещения с изменением способа и направления передвижения. Передачи в парах. Учебная игра в волейбол, играть в три касания.
26		Технические приемы и тактические действия в игре	Разминка на основе упражнений из предыдущих уроков. Учебная игра. определение степени освоения учащимися программного материала.
Гимнастика с основами акробатики. (10)			
27		<p>Гимнастика с основами акробатики. (10)</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Акробатика-мальчики и девочки.</p> <p>Упражнения на брусьях – девочки.</p> <p>Упражнения на перекладине – мальчики.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения, ОРУ с гантелями.</p> <p>Акробатические упражнения мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: то же и «мост», и поворот в упор стоя на одном колене.</p> <p>Висы и упоры (мальчики): из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, подъём в сед ноги врозь, подъём разгибом в сед ноги врозь, подъём завесом.</p> <p>Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис</p>

				<p>прогнувшись на верхней жерди; из виса лежа на нижней жерди поворот направо в сед боком на правом бедре; из седа на правом бедре на нижней жерди соскок прогибаясь.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	
28			<p>Строевые упражнения. Упражнения на перекладине – мальчики. Упражнения на брусках – девочки.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой, страховка во время занятий. Строевые упражнения, ОРУ с мячом.</p> <p>Акробатические упражнения: девочки и мальчики.</p> <p>Упражнения на брусках – девочки.</p> <p>Упражнение на перекладине – мальчики.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	
29			<p>Строевые упражнения. Упражнения на перекладине – мальчики. Упражнения на брусках – девочки.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Развитие координационных</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой, страховка во время занятий. Строевые упражнения, ОРУ с мячом.</p> <p>Акробатические упражнения: девочки и мальчики.</p> <p>Упражнения на брусках – девочки.</p> <p>Упражнение на перекладине – мальчики.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	

			способностей		
30			<p>Выполнение комплекса ВФСК ГТО</p> <p>IV ступени по гимнастике. Упражнения на перекладине – мальчики. Упражнения на брусьях – девочки.</p> <p>Акробатические упражнения</p>	<p>Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике.</p> <p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.</p> <p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой, страховка во время занятий. Строевые упражнения, ОРУ с мячом.</p> <p>Акробатические упражнения: девочки и мальчики.</p> <p>Упражнения на брусьях – девочки. Упражнение на перекладине – мальчики</p>	
31			<p>Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Упражнения на перекладине – мальчики. Упражнения на брусьях – девочки.</p> <p>Акробатические упражнения</p>	<p>Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике.</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90см) – мальчики и девочки.</p> <p>Строевые упражнения, ОРУ со скакалкой.</p>	

				<p>Акробатические упражнения: девочки и мальчики (оценить).</p> <p>Упражнения на брусьях – девочки.</p> <p>Упражнение на перекладине – мальчики</p>	
32			<p>ОРУ с гантелями.</p> <p>Упражнения на перекладине – мальчики. Упражнения на брусьях – девочки.</p> <p>Опорный прыжок.</p> <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p>Строевые упражнения, ОРУ с гантелями.</p> <p>Упражнения на брусьях – девочки (оценить).</p> <p>Упражнение на перекладине – мальчики (оценить).</p> <p>Опорный прыжок мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см).</p> <p>Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см).</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	
33			<p>ОРУ с гантелями.</p> <p>Упражнения на перекладине – мальчики. Упражнения на брусьях – девочки.</p> <p>Опорный прыжок.</p> <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p>Строевые упражнения, ОРУ с гантелями.</p> <p>Упражнения на брусьях – девочки (оценить).</p> <p>Упражнение на перекладине – мальчики (оценить).</p> <p>Опорный прыжок мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см).</p> <p>Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см).</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	

34			<p>Теоретические знания.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Опорный прыжок (м, д);</p> <p>Комбинация на бревне (д).</p> <p>Комбинация на гимнастических брусьях.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>Физическое развитие человека. Коррекция осанки и телосложения.</p> <p>ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Строевые упражнения.</p> <p>Опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок боком с поворотом на 90 градусов».</p> <p>Комбинация на бревне (д).</p> <p>Комбинация на гимнастических брусьях</p>	
35			<p>Теоретические знания.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Опорный прыжок (м, д).</p> <p>Комбинация на бревне (д).</p> <p>Комбинация на гимнастических брусьях.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>Физическое развитие человека. Коррекция осанки и телосложения.</p> <p>ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Строевые упражнения.</p> <p>Опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок боком с поворотом на 90 градусов».</p> <p>Комбинация на бревне (д).</p> <p>Комбинация на гимнастических брусьях</p>	
36			<p>Теоретические знания.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Опорный прыжок (м, д).</p>	<p>Теоретические знания. Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Упражнения для самостоятельной тренировки в парах.</p>	

		<p>Комбинация на бревне (д).</p> <p>Комбинация на гимнастических брусьях.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок боком с поворотом на 90 градусов».</p> <p>Комбинация на бревне (д).</p> <p>Комбинация на гимнастических брусьях</p>	
37		<p>Лыжная подготовка. (13)</p> <p>Техника безопасности на уроках лыжного спорта.</p> <p>Подготовка лыж к урокам и соревнованиям</p>	<p>Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.</p> <p>Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Виды лыжного спорта.</p> <p>Подготовка лыж к урокам и соревнованиям.</p> <p>Значение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника</p>	
38		<p>Передвижение на лыжах:</p> <p>попеременный двухшажный ход, одношажный ход, коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы.</p> <p>Прохождение дистанции</p>	<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом. Коньковым ходом.</p> <p>Ускорение отрезков мальчики – 2х50 м, девочки – 2х40 м. Горная часть.</p> <p>Торможение «плугом», подъем «ёлочкой».</p> <p>Равномерное прохождение дистанции: мальчики –</p>	

				3,5 км; девочки – 2,5 км. Развитие выносливости	
39			Первая медицинская помощь. Техника попеременного 2-шажного хода. Техника конькового хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Закрепление техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Ускорение отрезков мальчики – 3х70 м, девочки – 3х50 м. Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 4 км; девочки – 3 км. Торможение «плугом», подъём «ёлочкой» Развитие выносливости	
40			Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременного 2-шажного хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции	Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Передвижение по пересечённой местности 550-600 м в среднем темпе. Попеременный двухшажный ход. Техника конькового хода. Дистанция 2-2,5 км на скорость. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	
41			Официальные правила в лыжном спорте. Техника перехода с попеременных ходов на одновременные.	Виды снежного покрова. Смазка лыж. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Гонка с преследованием мальчики – 3х200 и 2х500м; девочки – 2х200 и 2х300м. Развитие быстроты и выносливости прохождение	

		Конькового хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение	<p>дистанции в среднем темпе: мальчики – 3 км, девочки – 2 км.</p> <p>Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом»</p>	
42		<p>Равномерное прохождение дистанции.</p> <p>Техника конькового хода. Переход с хода на ход. Попеременный двухшажный ход. Горная часть</p>	<p>Смазка лыж.</p> <p>Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом».</p> <p>Гонка с преследованием мальчики – 2х300 и 2х500м; девочки – 2х200 и 2х300м.</p> <p>Развитие быстроты и выносливости: мальчики – 3 км, девочки – 2 км. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой</p>	
43		<p>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО</p> <p>IV ступени по лыжным гонкам.</p> <p>Горная часть</p>	<p>Организация и выполнение ВФСК ГТО по лыжным гонкам.</p> <p>Дистанция: Мальчики 3км.; Девочки 3 км.</p> <p>Равномерное прохождение дистанции - 1000-1500м.</p> <p>Самостоятельный контроль за физической нагрузкой</p>	

44			<p>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО</p> <p>IV ступени по лыжным гонкам.</p> <p>Горная часть</p>	<p>Организация и выполнение ВФСК ГТО по лыжным гонкам.</p> <p>Дистанция:</p> <p>мальчики – 3 км.</p> <p>девочки – 3 км.</p> <p>Равномерное прохождение дистанции – 1000-1500 м.</p> <p>Самостоятельный контроль за физической нагрузкой</p>	
45			<p>Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов оценить.</p> <p>Спуски и подъёмы.</p> <p>Линейные эстафеты</p>	<p>Равномерное передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1500-2000 м в среднем темпе свободным стилем.</p> <p>Оценить технику передвижения перехода с попеременных ходов на одновременные.</p> <p>Линейные эстафеты 60 м x 5 раз. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 1500-2000 м</p>	
46			<p>Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Круговая эстафета.</p>	<p>Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550-600 м в среднем темпе свободным стилем. Закрепление техники лыжных ходов.</p>	

			Спуски и подъёмы	Круговые эстафеты 300 м x 4 раза. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе (2000-2500 м)	
47			Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Круговая эстафета. Спуски и подъёмы	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550-600 м в среднем темпе свободным стилем. Закрепление техники лыжных ходов. Круговые эстафеты 300 м x 4 раза. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе (2000-2500 м)	
48			Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов оценить. Спуски и подъёмы. Линейные эстафеты	Равномерное передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1500-2000 м в среднем темпе свободным стилем. Оценить технику передвижения перехода с попеременных ходов на одновременные. Линейные эстафеты 60 м x 5 раз. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 1500-2000 м	
49			Теоретические знания.	Оказание помощи при обморожении и травмах.	

			<p>Равномерное передвижение на лыжах дистанции.</p> <p>Одновременный одношажный ход.</p> <p>Контроль. Спуски и подъёмы</p>	<p>Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 5000 м (м), 3000 м (д) в среднем темпе свободным стилем.</p> <p>Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).</p> <p>Повторение техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях.</p> <p>Самостоятельный контроль за физической нагрузкой</p>	
Баскетбол. (11)					
50			<p>Баскетбол. (11)</p> <p>Техника безопасности на уроках баскетбола.</p> <p>Техника ведения мяча, бросков в кольцо.</p> <p>Учебная игра</p>	<p>Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола.</p> <p>Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.</p> <p>Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д).</p> <p>Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам</p>	
51			<p>Баскетбол.</p> <p>Техника ведения мяча,</p>	<p>Баскетбол. Официальные баскетбольные правила.</p> <p>Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по</p>	

			<p>бросков в кольцо. Учебная игра</p>	<p>прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам</p>	
52			<p>Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра</p>	<p>Баскетбол. Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Техника штрафного броска. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам</p>	
53			<p>Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра</p>	<p>Баскетбол. Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча</p>	

				<p>одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д).</p> <p>Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам</p>	
54			<p>Баскетбол.</p> <p>Техника ведения мяча, бросков в кольцо.</p> <p>Учебная игра</p>	<p>Баскетбол. Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Броски по кольцу. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3; 5:5 на одну корзину.</p> <p>Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам</p>	
55			<p>Баскетбол.</p> <p>Техника ведения мяча, бросков в кольцо.</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>Учебная игра</p>	<p>Баскетбол. Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Броски по кольцу. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3; 5:5 на одну корзину.</p> <p>Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам</p>	
56			<p>Баскетбол.</p> <p>Техника ведения мяча, бросков в кольцо.</p> <p>Учебная игра</p>	<p>Баскетбол. Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Броски по кольцу. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в</p>	

			игровых взаимодействиях 4:4; 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3:2 Учебная игра в баскетбол	
57		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:5. Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра	
58		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Броски оценить. Правила соревнований, терминология и жесты	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки – оценить. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:5. 2:2. Нападение быстрым прорывом (3:2). Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра	
59		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Броски оценить. Правила соревнований, терминология и жесты	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки – оценить. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:5. 2:2. Нападение быстрым прорывом (3:2).	

			Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра	
60		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Броски оценить. Правила соревнований, терминология и жесты	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки – оценить. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:5. 2:2. Нападение быстрым прорывом (3:2). Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра	
Легкая атлетика. (8)				
61		Легкая атлетика. (8) Теоретические знания. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой прыжки в высоту. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Упражнения с набивными мячами массой 1-2 кг. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание» с 3-х шагов разбега. Развитие скоростных способностей. Эстафета по кругу. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой. Контроль и самоконтроль	
62		Легкая атлетика.	Упражнения с набивными мячами массой 1-2 кг.	

		Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание» с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростных способностей. Эстафета по кругу. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой. Контроль и самоконтроль	
63		Техника прыжка в высоту оценить. Развитие физических качеств	Бег в медленном темпе до 4,5 мин, с ускорением 10-12 м. (3-4 раза). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Оценить технику прыжка в высоту способом «перешагивания». С 7-9 шагов разбега. Прыжки со скакалкой: мальчики – 2 мин, девочки – 1,5 мин. развитие физических качеств – круговая эстафета. Техника передачи эстафетной палочки	
64		Прыжок в высоту на результат. Развитие физических качеств. Специальная разминка для прыжков	Бег в медленном темпе до 5 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Самостоятельная разминка для прыжка. Оценить на результат прыжок в высоту способом «перешагивания». Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой	
65		Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств. Спринтерский бег	Техника бега с низкого старта, бег с ускорением (30x3). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	

				Бег с максимальной скоростью 60м. Метание мяча. Развитие скоростных качеств и выносливости. Бег 1000м	
66			Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 30м. 60м. Развитие выносливости.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения. Бег 30м, 60м. Развитие выносливости. Длительный бег до 15-20 мин, оздоровительный бег и оздоровительная ходьба	
67			Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 30м. 60м. Футбол Развитие выносливости	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения. Бег 30м, 60м. Развитие выносливости. Длительный бег до 15-20 мин, оздоровительный бег и оздоровительная ходьба	
68			Упражнения для развития скоростных способностей. Метание мяча. Эстафетный бег. Футбол	Специальные беговые упражнения. Техника метания мяча с разбега 3-6 шагов (150 г.) на дальность. Закрепление техники бега на короткие дистанции: бег 50-60х3. Эстафетный бег. 60х4. Развитие силы и выносливости	

Рекомендуемая литература

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».
2. Правительство Российской Федерации Постановление от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.10.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – М.: Просвещение, 2011.
5. Физическая культура: рабочие программы предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. – М. Просвещение, 2011.
6. Программа по физической культуре для обучающихся V-IX классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А».
7. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011.
8. Физическая культура: методические рекомендации 8-9 классы. – М.: Просвещение, 2014.
9. Физическая культура: тестовый контроль 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2014.