


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Семилейская средняя общеобразовательная школа»
Кочкуровского муниципального района Республики Мордовия

431590. Республика Мордовия. Кочкуровский район, с. Семилей, ул. Нагорная.д. 30а
Тел./факс 8(83439) 2-73-97 E-mail: sch.semilei@e-mordovia.ru

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания ШМО

 А.Н. Фатькин

№ 1 от «26» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР

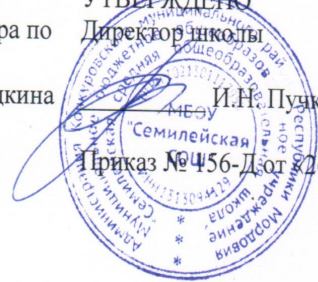
 Е.Н. Жидкина

«26» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

 И.Н. Пучкова

Приказ № 456-Д от «26» августа 2022



**Рабочая программа
учебного курса
Физическая культура
8 класс
на 2022 – 2023 учебный год**

Составитель программы:
Фатькин Андрей Николаевич
учитель физической культуры

2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 8 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 8 классов» (авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич.) - М.: Просвещение, 2010;

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич) - М.: Просвещение, 2010.

Государственная программа доктора педагогических наук В.И. Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», 2012г.

Цель школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

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

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

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Важнейшим требованием проведением современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья,

физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации в том числе:

- Федеральный закон «об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- Приказ Минобрнауки России от 30 августа 2010г. №889.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Основное содержание предмета «Физическая культура» на ступени основного общего образования

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

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре. Проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с

использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение

**Тематическое планирование учебного материала для обучающихся
8 классов на 2021-2022 учебный год**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть				
				I	II	III	IV
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока					
2.	Легкая атлетика	19	9				10
3.	Баскетбол	14	7	3			4
4.	Волейбол	7				7	
5.	Гимнастика с элементами акробатики	13		13			
6.	Лыжная подготовка	15				15	
Итого		68	16	16	22	14	

**Календарно-тематическое планирование учебного материала для обучающихся
8 классов**

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Содержание урока	
	план					
I ЧЕТВЕРТЬ (16ч)						
Легкая атлетика (9ч)						
1		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных качеств.	Урок изучения нового материала	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ		
2		Развитие скоростно-силовых способностей. Старт и стартовый разбег.	Комбинированный	Высокий, низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые упражнения, выполнение стартов из различных и.п.. Эстафеты.		
3		Развитие скоростных	Контрольный	Высокий, низкий старт до 10-15м, бег		

		способностей. Техника финиширование.		с ускорением 40-50м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговые эстафеты.
4		Развитие скоростных способностей. Техника бега по повороту.	Урок изучения нового материала	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма
5		Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафетный бег.	Комбинированный	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая

				тренировка. Эстафеты.
6 .		Развитие выносливость. Бег на средние дистанции.	Комбинированный	Бег в равномерном темпе. Бег до 1000м. ОРУ. Развитие выносливости.
7 .		Развитие выносливости. Метание малого мяча.	Комбинированный	Бег в равномерном темпе. Бег до 1000м Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м.
8 .		Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места.	Контрольный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину, тройной, пятирной. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м.
9 .		Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	Контрольный	Бег в равномерном темпе. Бег до 1000м. ОРУ. Развитие выносливости.

Спортивные игры. Баскетбол (7ч)				
1 0 .		Техника безопасности на уроках по баскетболу. Стойки и передвижения игрока.	Совершенствование	ОРУ. СБУ. Стойки и передвижения игроков. Ведения мяча в высокой стойке на месте. Правила игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
1 1 .		Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	Комбинированный	ОРУ. СБУ. Стойки и передвижения игроков. Ведения мяча в высокой стойке на месте. Правила игры в баскетбол. Бег с изменением направления. Передвижение в защитной стойке. Развитие координационных способностей
1 2 .		Ловля и передача мяча. Развитие координационных	Комбинированный	ОРУ с мячами. СБУ. Стойки и передвижения игроков. Ведения мяча в высокой
1			Комбинированный	

		способностей.		стойке на месте. Передача мяча в тройках, в парах (от груди, от плеча, с отскоком от пола, из-за голов). Бег с изменением направления. Передвижение в защитной стойке. Развитие координационных способностей
1 4 .		Ведение мяча. Правила игры. Развитие координационных способностей	Урок изучения нового материала	ОРУ с палкой, с мячами, в движении. СБУ. Стойки и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Передача двумя от груди. Сочетание приемов, ведения. Ведение мяча различными способами, с изменением направления, спиной вперед, с изменением высоты отскока. Эстафеты с ведением и
1 5 .			Контрольный	
1 6 .			Комбинированный	

				передачей мяча. Учебно-тренировочная игра (по упрощенным правилам)
II ЧЕТВЕРТЬ (16 часов) Гимнастика (13ч)				
1 7 .		Техника безопасности на роках гимнастики. Развитие координационных способностей.	Урок изучения нового материала	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Строевой шаг, размыкание, смыкание. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Висы на гимнастической стене.
1 8 .		Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Развитие гибкости.	Совершенствование	ОРУ с гимнастической палкой. Строевой шаг, размыкание, смыкание. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Закрепление техники выполнения кувырка впереди кувырка назад,

				стойка на лопатках в парах «сильный-слабый» . ТБ
1 9 .		Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости.	Комбинированный	ОРУ с гимнастической палкой. Строевой шаг, размыкание, смыкание. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Закрепление техники выполнения кувырка впереди кувырка назад, стойка на лопатках в парах «сильный-слабый». Выполнение комбинаций в подгруппах.
2 0 .			Контрольный	
2 1 .		Строевые упражнения. Развитие силовых качеств. Висы.	Урок изучения нового материала	ОРУ в кругу. Строевой шаг, размыкание, смыкание.
2 2 .		Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых качеств.	Контрольный	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. В висе поднимание

				согнутых и согнутых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Выполнение простого виса.
2 3 .		Опорный прыжок. Строевые упражнения.	Урок изучения нового материала	ОРУ. Строевой шаг, размыкание, смыкание. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Прыжок с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик упор, стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.
2 4 .		Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств.	Комбинированный	
2 5 .		Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие силовых качеств.	Контрольный	
2 6 .		Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий.	Комбинированный	ОРУ. Строевой шаг, размыкание, смыкание. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Прохождение полосы препятствий при консультативной

				помощи учителя Подтягивание в весе. Круговая тренировка.
2 7 .		Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий.	Комбинированный	ОРУ. Строевой шаг, размыкание, смыкание. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Прохождение полосы препятствий при консультативной помощи учителя Подтягивание в весе. Круговая тренировка.
2 8 .		Строевые упражнения. Развитие	Комбинированный	ОРУ с мячами. Строевой шаг, размыкание, смыкание.
2 9 .		координации, силовых качеств. Упражнения на	Контрольный	Передвижение в колонне по одному по указанным

		бревне.		<p>ориентирам.</p> <p>Прохождение полосы препятствий при консультативной помощи учителя</p> <p>Подтягивание в весе.</p> <p>Индивидуальная работа на гимнастическом бревне.</p>
Спортивные игры. Баскетбол (3ч)				
3 0 .		<p>Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр.</p> <p>Развитие ловкости, силы. ОФП.</p>	Урок изучения нового материала	<p>ОРУ в парах. СБУ.</p> <p>Повторить понятие «техника владения мячом и перемещениями в баскетболе».</p> <p>Стойка игрока, передвижения, ведение на месте и в движении по прямой. Броски 1-й рукой с места.</p> <p>Подвижная игра с элементами баскетбола.</p>
3			Комбинированный	ОРУ.СБУ.

		Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.		Повторить понятие «техника владения мячом и перемещениями в баскетболе». Стойка игрока, передвижения, ведение на месте и в движении по прямой. Круговая тренировка. Подвижная игра с элементами баскетбола.
3 2 .			Совершенствование	
III ЧЕТВЕРТЬ (22ч) Лыжная подготовка (15ч)				
3 3 .		Техника безопасности по лыжной подготовке.	Урок изучения нового материала	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Передвижение на лыжах. Скользящий шаг (без палок, с палками). Подъёмы спуски. Преодоление препятствия. Развитие общей выносливости.
3 4 .		Скользящий шаг. Поворот переступанием.		
3 5 .		Одновременный бесшажный ход.	Урок изучения нового материала	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Передвижение на лыжах. Скользящий шаг

3 6 .		Развитие выносливости. Правила безопасного поведения на лыжах.		(без палок, с палками). Подъёмы спуски. Преодоление препятствия. Развитие общей выносливости.
3 7 .		Одновременный бесшажный ход.	Совершенствование	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Передвижение на лыжах. Скользящий шаг
3 8 .		Развитие выносливости Круговая Эстафета.	Контрольный	(без палок, с палками). Одновременный бесшажный ход прохождение дистанции до 2 км. Подъёмы спуски. Преодоление препятствия. Развитие общей выносливости.
3 9 .		Попеременный двухшажный ход.	Урок изучения нового материала	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Передвижение на лыжах. Скользящий шаг
4 0 .		Развитие координации, выносливости.		(без палок, с палками). Выполнение поворотов переступанием. Прохождение

				<p>дистанции до 2 км. Подъёмы спуски. Преодоление препятствия. Развитие общей выносливости.</p>
4 1 .		Одновременный двухшажный ход.	Урок изучения нового материала	<p>Инструктаж по ТБ. ОРУ. Передвижение на лыжах. Скользкий шаг (без палок, с палками). Индивидуальная и парная работа по выполнению спец. упражнений на лыжах. Выполнение поворотов переступанием. Прохождение дистанции до 2 км. Подъёмы спуски. Преодоление препятствия. Развитие общей выносливости.</p>
4 2 .		Развитие выносливости, силовых способностей. Зимние виды спорта.		
4 3 .		Развитие выносливости. Зимние Олимпийские игры.	Совершенствование	<p>Инструктаж по ТБ. ОРУ. Передвижение на лыжах. Скользкий шаг (без палок, с палками).</p>
4		Одновременный	Контрольный	

		двухшажный ход. Непрерывное передвижение на лыжах.		Индивидуальная и парная работа по выполнению спец. упражнений на лыжах. Выполнение поворотов переступанием. Прохождение дистанции до 2 км. Подъёмы спуски. Преодоление препятствия. Развитие общей выносливости.
4 5 .		Подъем ступающим шагом. Спуски. Виды стоек.	Урок изучения нового материала	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Передвижение на лыжах. Скользкий шаг (без палок, с палками).
4 6 .		Торможение «плугом», упором. Развитие выносливости.	Комбинированный	Индивидуальная и парная работа по выполнению спец. упражнений на лыжах. Выполнение поворотов переступанием. Прохождение дистанции до 2 км. Подъёмы спуски. Преодоление препятствия.

				Развитие общей выносливости.
4 7 .		Развитие выносливости.	Совершенствование	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Передвижение на лыжах. Скользящий шаг (без палок, с палками). Индивидуальная и парная работа по выполнению спец. упражнений на лыжах. Выполнение поворотов переступанием. Прохождение дистанции до 2 км. Корректировка техники выполнения изученных лыжных ходов. Развитие общей выносливости.
Спортивные игры. Волейбол (7ч)				
4 8 .		Техника безопасности на уроках по волейболу.	Урок изучения нового материала	ОРУ. СБУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками в

		Стойки и перемещения игроков. Развитие координационных способностей.		парах в одной зоне, и через зону, над собой. Правила соревнований по волейболу. Игра по упрощённым правилам.
4 9 .		Стойки и перемещения игроков. Развитие координационных способностей.	Урок изучения нового материала	ОРУ с мячами. СБУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками в парах в одной зоне, и через зону, над собой. Коллективное выполнение стойки игрока. Правила соревнований по волейболу. Игра по упрощённым правилам.
5 0 .		Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	Урок изучения нового материала	ОРУ гимнастической палкой. СБУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками в парах в одной зоне, и через зону, над собой.
5 1 .		Стойки и перемещения игрока, повороты	Комбинированный	

		и остановки. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей.		Коллективное выполнение стойки игрока. Правила соревнований по волейболу. Игра по упрощённым правилам.
5 2 .		Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	Урок изучения нового материала	ОРУ. СБУ. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче передача над собой., передача сверху двумя на месте и после перемещения вперед. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя рукам над собой в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.
5 3 .			Совершенствование	ОРУ. СБУ. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче
5 4 .			Контрольный	передача над собой, передача сверху двумя на месте и

				после перемещения вперед. Стойки и передвижения игрока. Круговая тренировка. Передача мяча двумя рукам над собой в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Самостоятельное выполнение передачи мяча в стену (в движении, перемещение приставным шагом влево ,вправо. Учебно- тренировочная игра.
IV ЧЕТВЕРТЬ (14 часов) Спортивные игры Баскетбол (4ч)				
55.		Техника безопасности. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча.	Совершенствование	ОРУ с мячами. СБУ. Стойки и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Передача двумя от груди в движении. Сочетание приемов,

				ведения, передачи. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
56.		Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча.	Комбинированный	ОРУ. СБУ. Круговая тренировка. Стойки и передвижения игрока. Остановка
57.		Развитие координационных способностей. Выполнения броска мяча в кольцо.	Комбинированный	двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов, ведения, передачи. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
58.		Развитие скоростно-силовых способностей. Штрафной бросок.	Урок изучения нового материала	ОРУ. СБУ. Круговая тренировка. Стойки и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Передача мяча различными способами в движении и на месте. Сочетание приемов, ведения,

				передачи. Выполнение бросков мяча в кольцо с различных точек. Штрафной бросок.
Легкая атлетика (10ч)				
59.		Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Развитие скоростно- силовых способностей. Эстафетный бег.	Комбинированный	Медленный бег до 1000м. ОРУ. СБУ. Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ
60.		Развитие координационных способностей. Эстафетный бег.	Контрольный	Медленный бег до 1000м. ОРУ. СБУ. Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ

61.		Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	Комбинированный	Медленный бег до 1500м. ОРУ. СБУ. Выполнение бег с различным темпом по сигналу «рванный бег». Эстафеты.
62.		Развитие силовой выносливости. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции.	Комбинированный	Медленный бег до 1500м. ОРУ. СБУ. Выполнение бег с различным темпом по сигналу «рванный бег». Эстафеты. Переменный бег (30+60+120+150)
63.		Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча.	Совершенствование	Разминочный бег до 1000м. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Выполнение упражнений на технику метаний мяча в парах. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м.
64.		Развитие скоростных	Контрольный	Медленный бег до 1500м. ОРУ. СБУ.

		способностей. Метание малого мяча Эстафетный бег		Выполнение упражнений на технику метаний мяча в парах. Метание малого мяча. Эстафеты. Переменный бег (30+60+120+150)
65.		Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег.	Совершенствование	Медленный бег до 1500м. ОРУ. СБУ. Выполнение бега из различных исходных положений (развитие скорости реакции). Эстафеты. Переменный бег (30+60+120+150)
66.		Спринтерский бег по прямой и по виражу. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированный	
67.		Развитие скоростных способностей. Финиширование в спринтерском беге.	Контрольный	Медленный бег до 800м. ОРУ. СБУ. Выполнение бега из различных исходных положений (развитие скорости реакции). Эстафеты. Переменный бег (30+60+120+150)

68.		<p>Развитие силовых способностей.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Прыжок в длину с места.</p>	Комбинированный	<p>Медленный бег до 1500м. ОРУ. СБУ.</p> <p>Выполнение бега из различных исходных положений (развитие скорости реакции).Выполнение прыжковых упражнений.</p>
-----	--	---	-----------------	--

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей обучающихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих

упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах