

РАССМОТРЕНО
на заседании МО *эстетического*
направлений
протокол от «29» августа 2023 г.
№ 1
Руководитель МО
Черешавская Е.И.

УТВЕРЖДЕНО
на Педагогическом совете
МОУ СШ № 134 «Дарование»
протокол от «31» августа 2023 г.
№ 1

ВВЕДЕНО В ДЕЙСТВИЕ
приказом директора
МОУ СШ № 134 «Дарование»
от «01» сентября 2023 г.
№ 250 -ОД
Директор МОУ СШ № 134 «Дарование»
Е.Н. Шведова

**Рабочая программа
учебного предмета
« Физическая культура »
(68 часов)
на 2023-2024 учебный год
8 классы**

Учитель-составитель программы:
Саблина Елена Сергеевна, учитель физической культуры

Волгоград, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа по физической культуре разработана как нормативно-правовой документ для организации учебного процесса в 8 классе общеобразовательного учреждения МОУ «СШ №134 Дарование Красноармейского района г. Волгограда. Содержательный статус программы – базовая. Она определяет минимальный объем содержания курса физической культуры для основной школы и предназначена для реализации требований ФГОС второго поколения к условиям и результату образования обучающихся основной школы по физической культуре согласно учебному плану общеобразовательного учреждения МОУ «СШ №134 Дарование».

Данная рабочая программа с учетом потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно воспитательном процессе.

Представленная рабочая программа полностью соответствует авторской программе основного общего образования по физической культуре под ред. В.И. Ляха. Срок реализации программы учебного предмета «Физическая культура» 8 класс – один учебный год (68 часов, 2 часа в неделю).

Общая характеристика учебного процесса

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе, начиная с 5-го класса, данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 8-х классах ориентируется на решение следующих задач:

- 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 приёмами базовых видов спорта;
- формирование 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 пятиклассников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки);
- 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», ориентирующих выбор и планирование 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 планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, 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 КУРСА

Структура и содержание программы. Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно - правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании РФ»
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной программы основного общего образования;
- Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением

программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно - оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
 - способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. В области трудовой культуры:
 - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
 - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
 - способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.

Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих и школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно - ориентированное), их цель, содержание и формы организации. Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.

Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений.

Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений.

Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека.

Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Физическая нагрузка и способы её дозирования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. *Организуящие команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Спортивные игры. *Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощённым правилам. *Волейбол:* подача мяча верхняя, подача мяча нижняя, прием мяча (верхний, нижний), игра по упрощённым правилам.

Материально-техническое оснащение образовательного процесса.

	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения
1	Гимнастика
2	Стенка гимнастическая, пролет 0.8м.
3	Козел гимнастический
4	Перекладина гимнастическая
5	Скамейка гимнастическая жесткая
6	Маты гимнастические
7	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
8	Мяч резиновый для художественной гимнастики
9	Скакалка гимнастическая
10	Палка гимнастическая
11	Обруч гимнастический
12	Планка для прыжков в высоту
13	Стойки для прыжков в высоту
14	Рулетка измерительная (10м; 50м)
15	Мячи для метания (150г)
16	Мяч теннисный
17	Секундомер
18	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
19	Щиты баскетбольные тренировочные
20	Мячи баскетбольные
21	Стойки волейбольные универсальные
22	Сетка волейбольная
23	Мячи волейбольные
24	Мячи футбольные
25	Мячи гандбольные
26	Биты для игры в лапту
27	Фишки для обводки пластмассовые
28	Флажки разные

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Характеристика видов деятельности	Дата	
				План	Факт
Легкая атлетика 11 часов					
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры. Овладение техникой спринтерского бега.	1	Основы т/безопасности, профилактика травматизма (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи).		
2	Овладение техникой спринтерского бега.	1	Высокий старт до 30 метров, бег с ускорением 70-80 метров, встречная эстафета.		
3	Овладение техникой спринтерского бега.	1	Высокий старт до 30 метров, бег с ускорением 70-80 метров, встречная эстафета.		
4	Эстафетный бег.	1	Бег с ускорением 60 метров, встречная эстафета, круговая эстафета.		
5	Спринтерский бег.	1	Бег с ускорением 60 метров. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.		
6	Спринтерский бег.	1	Бег с ускорением 60 метров. (3-4 повторения)		
7	Овладение техникой прыжка в длину.	1	Обучение отталкиванию при выполнении прыжка в длину.		
8	Овладение техникой прыжка в длину.	1	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 м.		
9	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1	Метание теннисного мяча с места в горизонтальную цель (1x1м) с расстояния 16 метров. (Юноши) 12-14 метров (Девушки) С 4-5 бросковых шагов на дальность.		
10	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1	Метание теннисного мяча с места в горизонтальную цель (1x1м) с расстояния 10-12 метров. С 4-5 бросковых шагов на дальность.		
11	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1	Метание теннисного мяча с места в горизонтальную цель (1x1м) с расстояния 10-12 метров. С 4-5 бросковых шагов на дальность.		
Кроссовая подготовка 10 часов					
12	Овладение техникой длительного бега.	1	Бег в равномерном темпе. Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости.		
13	Бег на средние дистанции.	1	Бег в равномерном темпе. Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости. Бег 400 и 800 метров.		
14	Бег на средние дистанции.	1	Бег 2000 метров (Юноши) 1500 метров (Девушки)		
15	Равномерный бег до 20 минут(Юноши) до 15 минут (Девушки).	1	Равномерный бег 20 мин. Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.		
16	Равномерный бег до 20 минут(Юноши) до 15	1	Равномерный бег 20 мин. Чередование бега с ходьбой.		

	минут (Девушки).		Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.		
17	Равномерный бег до 20 минут(Юноши) до15 минут (Девушки).	1	Равномерный бег 20 мин. Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.		
18	Равномерный бег до 20 минут(Юноши) до15 минут (Девушки).	1	Равномерный бег 20 мин. Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.		
19	Равномерный бег до 20 минут(Юноши) до15 минут (Девушки).	1	Равномерный бег 20 мин. Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.		
20	Равномерный бег до 20 минут(Юноши) до15 минут (Девушки).	1	Равномерный бег 20 мин. Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.		
21	Бег по слабо пересечённой местности 2000 метров.	1	Бег по пересечённой местности 2000 метров. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.		
Баскетбол 10 часов					
22	Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	1	Инструктаж по баскетболу. Стойки и передвижения игрока. Остановка прыжком.		
23	Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	1	Варианты ловли и передачи мяча: передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением защитника.		
24	Передача и ловля мяча с отскоком от пола.	1	Передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге); передача и ловля мяча при встречном движении.		
25	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	1	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность в движении одной рукой от плеча после ведения.		
26	Штрафной бросок одной рукой.	1	Штрафной бросок одной рукой. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения.		
27	Вырывание, выбивания мяча.	1	Вырывание и выбивание мяча; вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения.		
28	Зонная система защиты.	1	Зонная система защиты. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».		
29	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	Подвижные игры с ведением и передачами мяча.		
30	Баскетбольная эстафета.	1	Эстафеты на базе техники баскетбола.		
31	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность в движении одной рукой от плеча после ведения.		
Гимнастика 10 часов					
32	Гимнастика. Повторный инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения.	1	Основы т/безопасности, профилактика травматизма Строевой шаг.		
33	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка.	1	Подъём переворотом в упор (Юноши), соскок с поворотом, размахивания изгибами (Девушки).		
34	Освоение висов и упоров.	1	Подъём переворотом в упор (Юноши), соскок с поворотом, размахивания изгибами (Девушки).		

35	Освоение опорных прыжков.	1	Прыжок, согнув ноги, козёл в длину, высота 110-115см (Юноши) Прыжок ноги врозь, козёл в ширину, высота 105-110(Девушки).		
36	Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений.	1	Комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на осанку.		
37	Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок.	1	Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. Комбинации из освоенных элементов.		
38	Освоение висов и упоров.	1	Подъем переворотом в упор толчком двумя (юноши). Размахивания изгибами, вис лежа, присев (девушки).		
39	Упражнения с предметами.	1	Юноши: лазанье по канату, гимнастической лестнице Девушки: упражнения на бревне.		
40	Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках.	1	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, стойка на лопатках, стойка на голове и руках (Юноши). Мост и поворот в упор стоя на одном колене, кувырki (Девушки).		
41	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	1	Кувырki. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.		
Волейбол 10 часов					
42	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Комбинации из элементов техники перемещений(приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением.		
43	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Комбинации из элементов техники перемещений(приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением.		
44	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте в парах.	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте в парах.		
45	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.		
46	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.	1	Верхняя прямая подача, в парах на расстоянии 5- 7 метров, нижняя прямая подача, из – за лицевой линии. Учебная игра.		
47	Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5- 7 метров.	1	Верхняя прямая подача, в парах на расстоянии 5- 7 метров, нижняя прямая подача, из – за лицевой линии. Учебная игра.		
48	Групповые упражнения с подач через сетку.	1	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.		
49	Комбинации из освоенных элементов игры в волейбол.	1	Прием мяча после подачи на месте; после перемещения; игровые упражнения. Развитие прыгучести. Учебная игра.		
50	Эстафета с элементами волейбола.	1	Эстафета с элементами волейбола Выпрыгивание вверх из полуприседа.		
51	Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	Игра в волейбол по упрощённым правилам.		
Кроссовая подготовка 8 часов					
52	Бег на средние дистанции.	1	Бег Юноши 2000 метров, Девушки 1500 метров. Совершенствование техники игры в футбол.		

53	Равномерный бег до 20 минут (Юноши) до15 минут (Девушки).	1	Бег в равномерном темпе 20 минут. Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости.		
54	Равномерный бег до 20 минут (Юноши) до15 минут (Девушки).	1	Бег в равномерном темпе 20 минут. Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости.		
55	Равномерный бег до 20 минут (Юноши) до15 минут (Девушки).	1	Бег в равномерном темпе 20 минут. Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости.		
56	Равномерный бег до 20 минут (Юноши) до15 минут (Девушки).	1	Бег в равномерном темпе 20 минут. Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости.		
57	Равномерный бег до 20 минут (Юноши) до15 минут (Девушки).	1	Бег в равномерном темпе 20 минут. Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости.		
58	Равномерный бег до 20 минут (Юноши) до15 минут (Девушки).	1	Бег в равномерном темпе 20 минут. Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости.		
59	Бег по пересечённой местности 2000 метров.	1	Бег по пересечённой местности 2000 м. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.		
Легкая атлетика 9 часов					
60	Овладение техникой спринтерского бега.	1	Высокий старт до 30 метров, бег с ускорением 70-80 метров, встречная эстафета.		
61	Овладение техникой спринтерского бега.	1	Высокий старт до 30 метров, бег с ускорением 70-80 метров, встречная эстафета.		
62	Эстафетный бег.	1	Бег с ускорением 60 метров, встречная эстафета, круговая эстафета.		
63	Эстафетный бег.	1	Бег с ускорением 60 метров, встречная эстафета, круговая эстафета.		
64	Спринтерский бег.	1	Бег с ускорением 60 метров. Футбол.		
65	Спринтерский бег.	1	Бег с ускорением 60 метров (3-4 повторения).		
66	Овладение техникой прыжка в длину.	1	Обучение отталкиванию при выполнении прыжка в длину.		
67	Овладение техникой прыжка в длину.	1	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.		
68	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1	Метание теннисного мяча с места в горизонтальную цель (1x1м) с расстояния 16 метров.(Юноши) 12-14 метров (Девушки) С 4-5 бросковых шагов на дальность.		