МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15" ГОРОДСКОГО ОКРУГА СПАССК-ДАЛЬНИЙ

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15" ГОРОДСКОГО ОКРУГА СПАССК-ДАЛЬНИЙ
DN: 1.2.643.3.131.1.1=120C303032353130303037353239, 1.2.643.100.3=120B303432393536313830363 7, 1.2.643.100.1=120D313032323530303832303633338, street=Красногвардейская 104/6, email=spksprassk@gmail.com, c=RU, st=Приморский край, l=Спасск-Дальний, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15" ГОРОДСКОГО ОКРУГА СПАССК-ДАЛЬНИЙ, givenName=Сергей Александрович, sn=Гриднев, title=Директор, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15" ГОРОДСКОГО ОКРУГА СПАССК-ДАЛЬНИЙ
Дата: 2021.12.28 13:21:51 +10'00'

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 15»
городского округа Спасск-Дальний

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 8 от 30. 08. 2021

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
№ 170
от 31. 08. 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 8 КЛАССА

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 8 класса (далее – Программа) составлена в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 15» городского округа Спасск-Дальний, с учётом авторской программы «Физическая культура» под редакцией М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Реализация Программы обеспечивает выполнение требований ФГОС ООО и достижение следующих основных целей ООО:

1) для всех учебных предметов:

- обеспечение личностных результатов освоения Программы;

-обеспечение овладения учащимися основами читательской компетенции, приобретения ими навыков работы с информацией, как условие формирования у учащихся межпредметных понятий;

- формирование у учащихся универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных).

2) с учётом специфики учебного предмета «Физическая культура»:

Цель: заложить установку на всестороннее развитие личности, овладение школьниками основами физической культуры.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **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 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.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Курс обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития основных физических качеств и способностей. Укрепление здоровья; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоциональноценностного отношения к физической культуре; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

ФГОС ООО предусматривает обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура». В учебном плане МБОУ СОШ № 15 на изучение данного предмета выделяется 68 часов (2 ч. в неделю).

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

• воспитание чувства ответственности перед Родиной;

• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;освоение социальных норм, правил поведения;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

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

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

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

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

• принимать и сохранять учебную задачу, поставленную на урок, и задачи по освоению двигательных действий;

• принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;

• планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;

• осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;

• оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;

• адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;

• проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;

• вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;

• различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Коммуникативные универсальные учебные действия

• адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

• использовать речь для регуляции своего действия и действий партнера;

• допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

• разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;

• отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;

• договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;

- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Познавательные универсальные учебные действия

• осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

• использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;

• осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

• читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;

• строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;

• ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;

• устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Ученик научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Ученик получит возможность научиться:

• демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

• уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

• описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

- 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;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Способы физкультурной деятельности

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- вести систематические наблюдения за их динамикой;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Физическое совершенствование

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115

Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре.

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятийфизической культурой.Подготовка к занятиям физическойкультурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
-команда "Прямо!";
-повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180°в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360°

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

- из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90°

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90°

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;
- до 70 м.
- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
-отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Настольный теннис.Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.Удары по мячу. Подача прямым ударом справа слева. Подача прямым ударом справа слева. Подача прямым ударом справа слева. Удар накат справа и слева на столе. Удар накат справа и слева на столе. Подача «веер». Срезка слева и справа. Свободная игра на столе. Игра на счёт, судейство.

Русская лапта (9часов). Правила игры, размеры площадки, удары по мячу. Ловля, передачи мяча.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Тематическое планирование

Программные разделы и темы	**Программное содержание**	**Характеристика деятельности учащихся**

Знания о физической культуре.	Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм орга- низации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость	*Коллективное обсуждение* (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема «Физическая культура в современном обществе». Темы рефератов: — «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры»; — «Спортивно-ориентированное направление физической культуры»; — «Прикладноориентированное направление физической культуры». *Коллективное обсуждение* (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»: — анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; — анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; — готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой со всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность»; «Всестороннее и гармоничное физиче- ское развитие современного человека». *Коллективное обсуждение* (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема «Адаптивная физическая культура»: — анализируют и осмысливают понятие

		«адаптивная физическая культура», её цели и задачи, приводят примеры её социальной целесообразности; готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления»; «Лечебная физическая культура, её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»
Легкая атлетика. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.	Легкоатлетические упраж нения: кроссовый бег. Легкоатлетические упражнения: прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО в дис- циплинах лёгкой атлетики. Самостоятельная подготовка к вы- полнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах: бег на короткие и средние дистанции. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах: прыжки и метание спортивного снаряда	— знакомятся с понятием «кроссовый бег» как вид лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют техниче- ские сложности в технике выполнения; — знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклон- ному склону (вверх и вниз); — сравнивают их технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении; — разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации; — разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации. *Учебный диалог.* Консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости. *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема «Прыжок в длину с разбега способом — «прогнувшись»: закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги» (материал 6—7 классов); — контролируют технику

		выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); — знакомятся с образцом прыжка в дли- ну с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специ- фические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы; — описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения; — разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; — контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). *Учебный диалог.* Консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом прогнувшись для само-стоятельных занятий. *Беседа с учителем* (с использованием иллюстративного материала). Тема «Пра- вила проведения соревнований по лёгкой атлетике»: — знакомятся с основными разделами положения о соревнованиях, правилами допуска к их участию и оформления необходимых документов; — знакомятся с правилами соревнований по беговым и технически дисциплинам (5-я ступень комплекса); — тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.

		Самостоятельные индивидуальные занятия (с использованием ранее разученного материала, тематических статей и видеороликов из Интернета). Тема «Под- готовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах»: — проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах; определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качеств и обучения технике физическим упражнениям плани- руют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса; — составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; — совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; — развивают скоростные способности с использованием упражнений без отя- гощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов от- дыха и протяжённости учебной дистанции; — совершенствуют технику равномерно- го бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; развивают выносливость с использованием упражнений без

		отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции. *Учебный диалог.* Консультации с учителем по выбору состава физических упраж- нений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и со-ставлению планов-конспектов. *Самостоятельные индивидуальные занятия.* Тема «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах»: — проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах; — определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качеств и обучения технике физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе не-прерывного тренировочного процесса; — составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным цикламразвивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений; — совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения; — развивают скоростно-силовые способности с использованием

		упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений. *Учебный диалог.* Консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов;
Настольный теннис.	Упражнения игры настольный теннис: бросок и ловля отскочившего от стола мяча, на месте и в движении. Подача мяча накатом справа слева. Прим мяча накатом, подставкой справа слева. Учебная игра, судейство.	Демонстрироватьзнания по истории становления и развития настольного тенниса как вида спорта. Раскрыватьроль и значение занятий настольным теннисом для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.
Баскетбол.	Повороты в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема «Повороты с мячом на месте»: — закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча (материал 7 класса); — знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу. *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»: — закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу (материал 6—7 классов); — знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах); — знакомятся с образцом техники

		передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; — разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах). *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема «Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке»: — закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди (материал 6—7 классов); — знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особен- ностях их выполнения; — описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их вы- полнения, разучивают бросок по фа- зам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). *Учебный диалог.* Консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их выполнения во время са- мостоятельных занятий. *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема «Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке»:

		— знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; описывают технику выполнения бро- ска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в пол- ной координации; — контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); — совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах). *Учебный диалог.* Консультации с учите- лем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их выполнения во время самостоятельных занятий
Волейбол.	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Тактические действия в защите и нападении	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема «Прямой нападающий удар»: — знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, де- лают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи; описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;

		— разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; — контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). *Учебный диалог.* Методические рекомендации учителя по самостоятельному решению задач разучивания прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и за- крепления. *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема — «Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места»: знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы об их технической сложности; — формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; — разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах); — контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).

		Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Тактические действия в игре волейбол»: — знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игрока передней линии (в условиях учебной игровой деятельности); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных тех- нических и тактических действий (об- учение в командах). *Учебный диалог.* Методические рекомендации по способам использования инди- видуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности
Гимнастика с основами акробатики.	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на па раллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока	— контролируют выполнение упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). *Учебный диалог.* Консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях. *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики»: — знакомятся с понятием «вольные упражнения» как упражнения спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; — закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений: кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др. (материал 5—6 классов); закрепляют и совершенствуют

	(юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)	технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений (материал 5—7 классов); — закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степа-аэробики (материал 7 класса); — составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений); — разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации; — контролируют выполнение упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). — *Учебный диалог.* Консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях

Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Зачёты
1	Знания о физической культуре.	В процессе уроков	
2	Легкая атлетика.	22 ч.	**8**
3	Настольный теннис.	10 ч.	**3**
4	Баскетбол.	16 ч.	**6**
5	Волейбол.	12 ч.	**5**
6	Гимнастика с основами акробатики.	8ч	**3**
	Всего:	68	**25**

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Библиотечный фонд.

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова ; под ред.М.Я. Виленского. – М. :Просвещение, 2012.- 142с.

2. Лях В.И.Физическая культура.8-9 кл.: учеб. Для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях,А.А. Зданевич ; под общ.ред. В.И. Ляха.-М.:Просвещение,2012

Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5– 11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева.– М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 с.

Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5– 9 классов / С.Г. Арзуманов. – М.: Феникс, 2018. – 112 с.

Каинов, А. Н. Физическая культура. 5 класс. Рабочая программа / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – М.: Планета, 2018. – 457 с.

Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. – М.: Физкультура и спорт, 2018.– 160 с.

Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.

Печатные пособия:

- таблицы, схемы (по программе обучения).

Интернет-ресурсы:

- http://sporttenles.boom.ru – Правила различных спортивных игр
- http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
- http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
- http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
- fizkultura-na5.ru- Сайт учителей физической культуры
- Правила различных спортивных игр http://sportrules.boom.ru/

Система оценивания

Критерии оценивания по физической культуре

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки

2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов

Базовый	«3»	Обучающийсяправильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

3.Для практических занятийвладениятехникойдвигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Учащийся умеетсамостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	«4»	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Базовый	«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	«2»	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %

Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

5. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	• Работа полностью завершена • Грамотно используется спортивная терминология. • Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии) • Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс • Имеются постоянные элементы дизайна. • Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается) • Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических
Повышенный	«4»	• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Имеются некоторые материалы дискуссионного

		характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно. • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Базовый	«3»	• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно. • Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Пониженный	«2»	• Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя • Работа демонстрирует минимальное понимание • Ученик может работать только под руководством учителя • Дизайн не ясен • Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым. • Много ошибок, делающих материал трудночитаемым

6. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератором) определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.
Повышенный	«4»	Допускаются: 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.
Базовый	«3»	Замечания: 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании. 3. отсутствие презентации.
Пониженный	«2»	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

7.Для тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения

Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»

№	Тема	Дата	
		8«А»	8 «Б»
1.	День знаний. Физическая культура в современном обществе.		
	Лёгкая атлетика (10часов)		
2.	День здоровья. Низкий старт до 30 м		
3.	Скоростной бег до 70 м		
4.	Бег на результат 60 м-**зачет**		
5.	Высокий старт		
6.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин		
7.	Кроссовый бег		
8.	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)-**зачет**		
9.	Челночный бег-**тест.** Прыжок в длину с разбега.		
10.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"-**зачёт**		
	Настольный теннис (10часов)		
11	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.		
12	Удары по мячу		
13	Подача,приём накатом справа слева		
14	**Зачет**- Подача, приём накатом справа слева		
15	Удар накат справа и слева на столе по диагонали		
16	**Зачёт**- Удар накат справа и слева на столе		
17	Подача веер		
18	Срезка слева и справа		

19	Свободная игра на столе		
20	Игра на счёт, судейство-**зачёт**		
	Баскетбол (12 часов)		
21	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		
22	Остановка двумя шагами и прыжком		
23	Ведение, остановка, поворот, передача-**зачёт**		
24	Броски в движении после двух шагов с трёх направлений		
25	Броски в движении после двух шагов с трёх направлений		
26	Броски в движении после двух шагов с трёх направлений-**зачет**		
27	Штрафной бросок		
28	Штрафной бросок - **зачет**		
29	Средний бросок с 5ти точек		
30	Средний бросок с 5ти точек-**зачет**		
31	Учебная игра, судейство		
32	Учебная игра, судейство - **зачет** Волейбол (12часов)		
33	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		
34	Прием и передача мяча двумя руками сверху на месте в паре		
35	Прием и передача мяча двумя руками сверху на месте в паре -**зачет**		
36	Передача снизу в паре		
37	Передача снизу в паре		
38	Передача снизу в паре **зачет**		
39	верхняя прямая, нижняя прямая подача		
40	верхняя прямая, нижняя прямая подача-**зачет**		
41	Комбинация из освоенных элементов		
42	Комбинация из освоенных элементов-**зачёт**		
43	Учебная игра, судейство		
44	Учебная игра, судейство-**зачет**		
	Гимнастика с элементами акробатики (8 часов)		
45	Построение и перестроение на месте.		
46	Строевые приемы: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении, перестроения на месте-**зачёт**		
47	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Стойка на лопатках.		
48	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Стойка на лопатках- **зачёт**.		
49	Опорный прыжок через козла, упражнения на брусьях.		

50	Опорный прыжок через козла, упражнения на брусьях.		
51	Опорный прыжок через козла, упражнения на брусьях-**зачёт**		
52	Опорный прыжок через козла, упражнения на брусьях.		
Баскетбол (4часа)			
53	Перевод мяча с правой в левую и наоборот		
54	Перевод мяча с правой в левую и наоборот		
55	Перевод мяча с правой в левую и наоборот-**зачёт**		
56	Учебная игра, судейство.		
Легкая атлетика (12 часов)			
57	Низкий старт до 30 м		
58	Бег с ускорением от 70 до 80 м		
59	Бег на результат 60 м-**зачет**		
60	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин		
61	Кроссовый бег		
62	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)-**зачёт**		
63	Челночный бег-**тест**		
64	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "ножницы"		
65	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "ножницы"		
66	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "ножницы"-**зачет**		
67	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)		
68	Метание малого мяча на дальность-**зачет**		