**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Дубовская СШ №1 им. М.Ф. Потапова**



**Рабочая программа**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 8 класса

основного общего образования

на 2024/2025 учебный год

с. Дубовское 2024г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

* Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
* Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
* Областной закон от 14.11.2013 г. № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;
* Приказ Минобразования России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
* Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014-2015 учебный год»;
* Приказ Минобразования России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;
* Авторская программа для 5-9 классов В.И.Ляха. Физическая культура. -3-е изд.,-Просвещение.2013г.

УМК : учебник физическая культура под редакцией В.И..Ляха.-М.: Просвещение,2014г., методические рекомендации по редакцией В.И.Ляха.-М.: «Просвещение 2015г».

Федеральный базисный план отводит часов для образовательного изучения в 8 классе из расчёта 2

часа в неделю.

В программе В. И. Ляха, программный материал делится на две части - базо­вую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонен том учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Ба­зовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный ма­териал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Данный учебный предмет имеет своей**целью:**

***формирование разносторонне физически разви­той личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного со­хранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.***

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следую­щих **задач**:

-содействие гармоничному физическому развитию, за­крепление навыков правильной осанки, развитие устойчиво­сти организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жиз­ни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстро­та и точность реагирования на сигналы, согласование движе­ний, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифферен­цирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влия­нии занятий физическими упражнениями на основные систе­мы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-выработку представлений о физической культуре лич­ности и приёмах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, со­ревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил тех­ники безопасности во время занятий, оказание первой помо­щи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям фи­зическими упражнениями, избранными видами спорта в сво­бодное время;

-выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

-формирование адекватной оценки собственных физиче­ских возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимо­помощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психическойсаморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечествен­ной системы школьного образования и необходимость реше­ния вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются: демократизация и гуманизация педагогиче­ского процесса,педагогика сотрудничества, деятельностныйподход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидак­тических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике по­этапного его освоения было положено соблюдение *дидакти­ческих правил*от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базы школы раздел «Лыжные гонки. Передвижения на лыжах» и «Плавание» – заменены на «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка». Упражнения из комбинации на гимнастических брусьях из раздела «Гимнастика с основами акробатики» заменены упражнениями на шведской стенке. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (де­вочки) заменены на упражнения и комбинации на гимнастической скамейке

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКАУЧЕБНОГО КУРСА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательнойнаправленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состоянияздоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

**Таблица тематического распределения количества часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Разделы программы** | **Рабочая программа** | |
| **Классы** | |
| **8** | **9** |
| **I** | **Знания о физической культуре** |  | |
| **1** | *История физической культуры* | В процессе урока | |
| **2** | *Физическая культура (основные понятия)* | В процессе урока | |
| **3** | *Физическая культура человека* | В процессе урока | |
| **II** | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | В процессе урока и самостоятельных занятий | |
| **III** | **Физическое совершенствование** |  | |
| **1** | *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | В режиме учебного дня и учебной недели | |
| **2** | *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью* | В режиме учебного дня и учебной недели | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | **16ч** | **16ч** |
| 2.2 | Легкая атлетика | **17ч** | **18ч** |
| 2.3 | Спортивные игры: | **21ч** | **21ч** |
| 2.3.1 | Баскетбол | **12ч** | **12ч** |
| 2.3.2 | Волейбол | **9ч** | **9ч** |
| 2.4 | Кроссовая подготовка | **11ч** | **12ч** |
| **Всего:** | | **68** | **68** |

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы основного общего обра­зования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для

5-9-х классов направ­лена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

-воспитание российской гражданской идентичности: пат­риотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального на­рода России;

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

-усвоение гуманистических, демократических и традици­онных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Ро­диной;

-формирование ответственного отношения к учению, го­товности и способности обучающихся к саморазвитию и само­образованию на основе мотивации к обучению и позна­нию, осознанному выбору и построению дальнейшей инди­видуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

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

-формирование осознанного, уважительного и доброже­лательного отношения к другому человеку, его мнению, ми­ровоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

-готовности и способности вести диалог с другими людь­ми и достигать в нём взаимопонимания;

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с 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;

-формирование коммуникативной компетентности в об­щении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и млад­шими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов дея­тельности;

-формирование ценности здорового и безопасного обра­за жизни; усвоение правил индивидуального и коллективно­го безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожа­ющих жизни и здоровью людей, правил поведения на транс­порте и на дорогах;

-осознание значения семьи в жизни человека и общест­ва, принятие ценности семейной жизни, уважительное и за­ботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучаю­щихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, ко­торые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы граждан­ской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использо­вать ценности физической культуры для удовлетворения ин­дивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о со­ответствии их возрастно-половым нормативам;

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, спо­собах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражне­ниями;

-владение знаниями по организации и проведению заня­тий физическими упражнениями оздоровительной и трениро­вочной направленности,

-составлению содержания индивиду­альных занятий в соответствии с задачами улучшения физи­ческого развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

-способность управлять своими эмоциями, владеть куль­турой общения и взаимодействия в процессе занятий физи­ческими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптималь­ное сочетание умственных, физических нагрузок 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:*

-умение длительно сохранять правильную осанку во вре­мя статичных поз и в процессе разнообразных видов двига­тельной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигать­ся легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справоч­ных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи инди­видуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоро­вительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимо­действия с партнёрами во время учебной, игровой и сорев­новательной деятельности.

*В области физической культуры:*

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с макси­мальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стар­та; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совер­шать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега пры­жок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использова­нием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюде­нием ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: вы­полнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девоч­ки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, пал­ка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элемен­тов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и на­зад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном ко­лене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-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;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; по­могать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имею­щих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

-умение самостоятельно определять цели своего обуче­ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё­бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте­ресы своей познавательной деятельности;

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

-умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами,

-осуществлять контроль своей деятельности в про­цессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной за­дачи, собственные возможности её решения;

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

-умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить об­щее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в со­ответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных об­ластях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психиче­ских и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возмож­ности выбора профессиональной деятельности и обеспечива­ющего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организа­ции и активного ведения здорового образа жизни, профилак­тики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние 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, повы­шающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места заня­тий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посред­ством активного использования занятий физическими упраж­нениями, гигиенических факторов и естественных сил приро­ды для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными уме­ниями и навыками, исходя из целесообразности и эстетиче­ской привлекательности;

-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 её до собеседника.

*В области физической культуры:*

-владение способами организации и проведения разнооб­разных форм занятий физическими упражнениями, их плани­рования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздорови­тельной физической культуры, активно их использовать в са­мостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями инди­видуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, исполь­зования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным госуда­рственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая куль­тура» должны отражать:

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

-овладение системой знаний о физическом совершен­ствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для само­стоятельных систематических занятий с различной функцио­нальной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индиви­дуальных возможностей и особенностей организма, планиро­вать содержание этих занятий, включать их в режим учебно­го дня и учебной недели;

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

расширение опыта организации и мониторинга физиче­ского развития и физической подготовленности; формирова­ние умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него за­нятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнени­ями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использо­вать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт уп­ражнений, ориентированных на развитие основных физиче­ских качеств, повышение функциональных возможностей ос­новных систем организма.

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

*В области познавательной культуры:*

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражне­ниями, доброжелательное и уважительное отношение к участ­никам с разным уровнем их умений, физических способно­стей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и свер­стниками, оказывать им помощь при освоении новых двига­тельных действий, корректно объяснять и объективно оцени­вать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уваже­ние к товарищам по команде и соперникам во время игро­вой и соревновательной деятельности, соблюдать правила иг­ры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

-способность преодолевать трудности, добросовестно вы­полнять учебные задания по технической и физической под­готовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физи­ческими упражнениями разной функциональной направлен­ности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные за­нятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

-умение организовывать самостоятельные занятия с ис­пользованием физических упражнений по формированию те­лосложения и правильной осанки, подбирать комплексы фи­зических упражнений и режимы физической нагрузки в зави­симости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упраж­нений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показате­лей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соот­носить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие по­нятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упраж­нениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве коман­дира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

-способность отбирать физические упражнения, естест­венные силы природы, гигиенические факторы в соответ­ствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоро­вительной гимнастики, использования закаливающих проце­дур, профилактики нарушений осанки, улучшения физиче­ской подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использовани­ем физических упражнений разной педагогической направ­ленности, регулировать величину физической нагрузки в за­висимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализи­ровать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаб­людения.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия**). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**. Режим дня и его основ­ное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой***.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физи­ческой подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

***Оценка эффективности занятий физической культу­рой****.*

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздорови­тельной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с по­мощью функциональных проб.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***.

Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и кор­ригирующей

физической культуры.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

***Гимнастика с основами акробатики****.*

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (де­вочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической переклади­не (мальчики).

***Лёгкая атлетика***.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Спортивные игры.***

*Баскетбол*. Игра по правилам.

*Волейбол*. Игра по правилам.

*Футбол*. Игра по правилам.

***Прикладно-ориентированная подготовка****.*Прикладно-ориентированные упражнения.

***Упражнения общеразвивающей направленности.***Обще­физическая подготовка.

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

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

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

***Футбол.***Развитие быстроты, силы, выносливости.

***ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

***8класс 2 ч в неделю, всего 68ч***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Содержание курса*** | ***Тематическое планирование*** | | | ***Характеристика видов деятельности учащихся*** |
| ***Раздел 1. Что вам надо знать*** | | | | |
| Физическое развитие чело­века | | Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.  Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития | | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физиче­ского развития при осуществлении физкультур­но-оздоровительной и спортивно-оздоровитель­ной деятельности |
| Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражне­ний.  Опорно-двигательный аппарат и мы­шечная система, их роль в осущест­влении двигательных актов. Правиль­ная осанка как один из основных по­казателей физического развития человека Основные средства форми­рования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения | | Руководствуются правилами профилактики нару­шений осанки, подбирают и выполняют упраж­нения по профилактике её нарушения и коррек­ции |
| Значение нервной системы в управ­лении движениями и регуляции сис­тем организма | | Раскрывают значение нервной системы в управ­лении движениями и в регуляции основных систем организма |
|  | Значение нервной системы в управле­нии движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энерго­обеспечения | | |  |
| Психические процессы в обучении двигательным действиям.  Психологические предпосылки овла­дения движениями. Участие в двига­тельной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память) | | | Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям |
| Самонаблюдение и само­контроль | Самоконтроль при занятиях физи­ческими упражнениями.  Регулярное наблюдение физкультур­ником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтро­ля в дневнике самоконтроля | | | Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время занятий.  Начинают вести дневник самоконтроля учащего­ся, куда заносят показатели своей физической подготовленности |
| Оценка эффективности за­нятий физкультурно-оздо­ровительной деятельностью  Оценка техники движений, способы выявления и уст­ранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок) | Основы обучения и самообучения двигательным действиям.  Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Дви­гательные умения и навыки как ос­новные способы освоения новых дви­гательных действий (движений). Техника движений и её основные по­казатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения | | | Раскрывают основы обучения технике двигатель­ных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.  Обосновывают уровень освоенности новых двига­тельных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок |
| Личная гигиена в процессе занятий физическими уп­ражнениями | Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физ­культминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомле­ния в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья чело­века. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреп­лением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам | | | Продолжают усваивать основные гигиенические правила.  Определяют назначение физкультурно-оздорови­тельных занятий, их роль и значение в режиме дня.  Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкуль­турно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, про­водят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуют­ся правилами проведения банных процедур |
| Предупреждение травма­тизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах | Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физиче­ской культурой и спортом. Характе­ристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах | | | Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культу­рой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила ока­зания первой помощи при травмах |
| Совершенствование физи­ческих способностей | | | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию фи­зических (кондиционных и координа­ционных) способностей. Основные правила их совершенствования | Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здо­ровья, устанавливают связь между развитием фи­зических способностей и основных систем орга­низма |
| Адаптивная физическая культура | | | Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упраж­нениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосло­жения.профилактики утомления | Обосновывают целесообразность развития адап­тивной физической культуры в обществе, рас­крывают содержание и направленность занятий |
| Профессионально-приклад­ная физическая подготовка | | | Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной дея­тельности, всестороннего и гармонич­ного (jmшческого совершенствования | Определяют задачи и содержание профессиональ­но-прикладной физической подготовки, раскры­вают её специфическую связь с трудовой деятель­ностью человека |
| История возникновения и формирования физической культуры | | | Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физиче­ская культура в разные общественно- экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их прове­дения, известные участники и победи­тели) | Раскрывают историю возникновения и формиро­вания физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и пра­вила соревнований |
| Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР) | | | Олимпийское движение в дореволю­ционной России, роль А. Д. Бутовско­го в его становлении и развитии. Пер­вые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движе­ния в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсме­нов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. | Раскрывают причины возникновения олимпий­ского движения в дореволюционной России, ха­рактеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олим­пийского движения в России |
| Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движе­ния | | | Олимпиады: странички истории  Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёх­кратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта | Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечест­венный (иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсме­нов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах» |
| **Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы** | | | | |
| **Баскетбол** | | | | |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек | | | Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| Освоение ловли и передач мяча | Дальнейшее закрепление техники лов­ли и передач мяча | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приё­мов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| Освоение техники ведения мяча | Дальнейшее закрепление техники ве­дения мяча | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| Овладение техникой брос­ков мяча | Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.  Броски одной и двумя руками в прыжке | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| Освоение индивидуальной техники зашиты | Дальнейшее закрепление техники вы­рывания и выбивания мяча, перехвата.  Совершенствование техники вырыва­ния и выбивания мяча, перехвата | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей | Дальнейшее закрепление техники вла­дения мячом и развитие координаци­онных способностей  Совершенствование техники | | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей | Дальнейшее закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координационных способностей.  Совершенствование техники | | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Освоение тактики игры | Дальнейшее закрепление тактики игры  Позиционное нападение и личная за­щита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей | Игра по упрощённым правилам бас­кетбола.  Совершенствование психомоторных способностей | | | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия баскетбола для комплексного раз­вития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |
| **Волейбол** | | | | |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек | | | Совершенствование техники передви­жений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение техники приёма и передач мяча | | | Передача мяча над собой, во встреч­ных колоннах. Отбивание мяча кула­ком через сетку.  Передача мяча у сетки и в прыжке че­рез сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей | | | Игра по упрощённым правилам во­лейбола.  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия волейбола для комплексного разви­тия физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в во­лейбол как средство активного отдыха |
| Развитие координационных способностей\* (ориентиро­вание в пространстве, быстрота реакций и пере­строение двигательных действий, дифференциро­вание силовых, простран­ственных и временных па­раметров движений, спо­собностей к согласованию движений и ритму) | | | Дальнейшее обучение технике движе­ний.  Совершенствование координацион­ных способностей | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |
| Развитие выносливости | | | Дальнейшее развитие выносливости.  Совершенствование выносливости | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития выносливости |
| Развитие скоростных и ско-ростно-силовых способно­стей | | | Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития скоростных и скоро­стно-силовых способностей |
| Освоение техники нижней прямой подачи | | | Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.  Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в задан­ную часть площадки | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |

Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5—7 классах, но возрастает координаци­онная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | | | | | | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| Освоение техники прямого нападающего удара | | | | | | Дальнейшее обучение технике прямо­го нападающего удара.  Прямой нападающий удар при встреч­ных передачах | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей | | | | | | Совершенствование координацион­ных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей | | | | | | Совершенствование координацион­ных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Освоение тактики игры | | | | | | Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоен­ных игровых действий.  Совершенствование тактики освоен­ных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| Знания о спортивной игре | | | | | | Терминология избранной спортивной игры: техника ловли, передачи, веде­ния мяча или броска; тактика нападе­ний (быстрый прорыв, расстановка иг­роков, позиционное нападение) и за­щиты (зонная и личная защита). Пра­вила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, ко­личество участников, поведение игро­ков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми | Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных дей­ствий. Руководствуются правилами техники без­опасности. Объясняют правила и основы органи­зации игры |
| Самостоятельные занятия | | | | | | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-сило-вых. силовых способностей и вынос­ливости. Игровые упражнения по со­вершенствованию технических при­ёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание при­ёмов) Подвижные игры и игровые за­дания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Прави­ла самоконтроля | Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных заня­тиях при решении задач физической, техниче­ской, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторски­ми умениями | | | | | | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектова­нии команды, подготовке мест проведения игры |
| **Гимнастика** | | | | | | | |
| Освоение строевых упраж­нений | | | | | | Команда «Прямо!», повороты в движе­нии направо, налево. | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы |
|  | | | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два.по четыре в движении | | | |  |
| Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении | | | Совершенствование двигательных спо­собностей | | | | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний и составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений |
| Освоение общеразвиваю­щих упражнений с предме­тами | | | Совершенствование двигательных спо­собностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров | | | | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| Освоение и совершенство­вание висов и упоров | | | Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев: подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесомвне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из ви­са присев на нижней жерди махом од­ной и толчком другой в вис прогнув­шись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок  Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед нош врозь. | | | | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
|  | | Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; пере­ход в упор на нижнюю жердь | | | | |  |
| Освоение опорных прыж­ков | | Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).  Мальчики: прыжок согнув ноги (ко­зёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ши­рину, высота 110 см) | | | | | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| Освоение акробатических упражнений | | Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.  Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки впе­рёд и назад.  Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд | | | | | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |
| Развитие координационных способностей | | Совершенствование координацион­ных способностей | | | | | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей |
| Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости | | Совершенствование силовых способ­ностей и силовой выносливости | | | | | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| Развитие скоростно-сило-вых способностей | | | | | Совершенствование скоростно-сило­вых способностей | | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| Развитие гибкости | | | | | Совершенствование двигательных способностей | | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| Знания о физической куль­туре | | | | | Значение гимнастических упражнений для развития координационных спо­собностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для само­стоятельной тренировки | | Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей. Оказывают стра­ховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок |
| Самостоятельные занятия | | | | | Совершенствование силовых, коорди­национных способностей и гибкости | | Используют изученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторски­ми умениями | | | | | Самостоятельное составление прос­тейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координа­ционных и кондиционных способно­стей. Дозировка упражнений | | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Выполняют обязанности командира отделе­ния. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | | |
| Овладение техникой сприн­терского бега | | | | | Низкий старт до 30 м  -от 70 до 80 м  -до 70 м.  Дальнейшее обучение технике сприн­терского бега.  Совершенствование двигательных способностей | | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| Овладение техникой прыж­ка в длину | | | | | Прыжки в длину с 11 — 13 шагов раз­бега.  Дальнейшее обучение технике прыж­ка в длину | | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Овладение техникой прыж­ка в высоту | | | | | Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.  Совершенствование техники прыжка в высоту | | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
|  | | |  | | | | Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Овладение техникой мета­ния малого мяча в цель и на дальность | | | Дальнейшее овладение техникой ме­тания малого мяча в цель и на даль­ность.  Метание теннисного мяча в горизон­тальную и вертикальную цель **(1x1** м) (девушки — с расстояния **12—14** м, юноши — до **16** м). Бросок набивного мяча **(2** кг) двумя руками из различных исходных поло­жений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх.  Метание теннисного мяча и мяча ве­сом **150** г с места на дальность, с **4—5** бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в кори­дор **10** м и на заданное расстояние; в  горизонтальную и вертикальную цель **(1X1** м) с расстояния (юноши — до **18** м, девушки — **12—14** м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг. девушки — **2** кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырёх шагов вперёд-вверх | | | | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Развитие скоростно-силовых способностей | | | Дальнейшее развитие скоростно-сило-вых способностей.  Совершенствование скоростно-сило-вых способностей | | | | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей |
| Знания о физической куль­туре | | | Влияние легкоатлетических упражне­ний на укрепление здоровья и основ­ные системы организма; название ра­зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыж­ках и метаниях; разминка для выпол­нения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражне­ний.направленных на развитие вы­носливости, быстроты, силы, коорди­национных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | | | | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма и для развития физических спо­собностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упраж­нений и правила соревнований |
| Самостоятельные занятия | | | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-си-ловых, скоростных и координацион­ных способностей на основе освоен­ных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены | | | | Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторски­ми умениями | | | | | Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений; по­мощь в оценке результатов и проведе­нии соревнований, в подготовке ме­ста проведения занятий | | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| **Самостоятельные занятия физическими упражнениями** | | | | | | | |
| Утренняя гимнастика | Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с пред­метами | | | | | | Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют са­моконтроль за физической нагрузкой во время  этих занятий |
| Выбирайте виды спорта | | | | Примерные возрастные нормы для за­нятий некоторыми летними и зимни­ми видами спорта.  Повышение общей физической под­готовленности для тех учащихся, ко­торые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовлен­ности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейбо­листов.боксёров | | | Выбирают вид спорта.  Пробуют выполнить нормативы общей физиче­ской подготовленности |
| Тренировку начинаем с разминки | | | | Обычная разминка.  Спортивная разминка.  Упражнения для рук, туловища, ног | | | Составляют комплекс упражнений для обшей разминки |
| Повышайте физическую подготовленность | | | | Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносли­вости.  Координационные упражнения под­вижных и спортивных игр. Легкоатле­тические координационные упражне­ния. Упражнения на гибкость | | | Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
|  | | | | | | | |
| Краткая характеристика вида спорта.  Требования к технике безо­пасности | | | |  | | |  |
|  | | | | | | | |
| Краткая характеристика вида спорта.  Требования к технике безо­пасности | | | |  | | |  |
|  | | | | | | | |
| Краткая характеристика вида спорта.  Требования к технике безо­пасности | | | |  | | |  |
|  | | | | | | | |
| Краткая характеристика вида спорта.  Требования к технике безо­пасности | | | |  | | |  |
| **Рефераты и итоговые работы** | | | | | | | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учеб­нике.  В конце 8 и 9 классов готовят итоговые рабо­ты на одну из тем, предложенных в учебнике |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | | | | Элементы содержания | | | | Требования к уровню | | | | Вил контроля | | | | Д/з | | | | Дата проведения | | | |
|  |  | | | |  | | | | подготовленности обучающихся | | | |  | | | |  | | | | план | факт | | |
| 1 | 2 | | | | 3 | | | | 4 | | | | 5 | | | | 6 | | | | 7 | 8 | | |
| Легкая атлетика (9ч); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Спринтер­ский бег, эс­тафетный бег (4 ч) | Вводный | | | | Низкий старт *(30-40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | | | | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(60 м)* | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 1 | | | |  |  | | |
|  | Совершенст­вования | | | | Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упраж­нения. Развитие скоростных качеств. Правила ис­пользования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | | | | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(60 м)* | | | | Текущий | | | | Ком­плекс1 | | | |  |  | | |
|  |
|  | Совершенст­вования | | | | Низкий старт *(30-40м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег *(круговая эста­фета).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | | | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(60 м)* | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 1 | | | |  |  | | |
|  |
|  | Учетный | | | | Бег на результат *(60 м).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | | | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(60 м)* | | | | М.: «5»-9,3 е.;  «4» - 9,6 с;  «3» - 9,8 с; д.: «5» - 9,5 е.;  «4» - 9,8 с;  «3»-10,0 с. | | | | Ком­плекс 1 | | | |  |  | | |
| Прыжок в длину спо­собом «со­гнув ноги». Метание мяча (3 ч) | Комбиниро­ванный | | | | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упраж­нений для развития скоростно-силовых качеств | | | | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 1 | | | |  |  | | |
| Комбиниро­ванный | | | | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкива­ние. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | | | | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 1 | | | |  |  | | |
| Учетный | | | | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега | | | | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | | | | М.: 400,380,360 см; д.: 370, 340, 320 см | | | | Ком­плекс 1 | | | |  |  | | |
| Бег на сред­ние дистан­ции (2 ч) | Комбиниро­ванный | | | | Бег (1500м - д.. 2000 м-м.). ОРУ. Специальные бе­говые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Пра­вила соревнований. Развитие выносливости | | | | Уметь: пробегать дис­танцию 1500 (2000) м | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 1 | | | |  |  | | |
| Комбиниро­ванный | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; раз­витие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на осно­ве представлений о нрав­ственных нормах, соци­альной справедливости и свободе; формирование эстетических потребно­стей, ценностей и чувств | | | |  | | | | М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин | | | |  | | | |  |  | | |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной ме­стности. Пре­одоление препятствий (9 ч) | | | | Комбиниро­ванный | | | | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упраж­нений для развития выносливости | | | | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | | | | Текущий | | | Ком­плекс 1 |  | | | |  | |
| Совершенст­вования | | | | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости | | | | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | | | | Текущий | | | Ком­плекс 1 |  | | | |  | |
| Совершенст­вования | | | | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости | | | | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | | | | Текущий | | | Ком­плекс 1 |  | | | |  | |
| Совершенст­вования | | | | Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие вы­носливости. | | | | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | | | | Текущий | | | Ком­плекс 1 |  | | | |  | |
|  | | | |  | | | |  | |
| Совершенст­вования | | | | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятст­вии прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражне­ния. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносли­вости | | | | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | | | | Текущий | | | Ком­плекс 1 |  | | | |  | |
| Совершенст­вования | | | |  | | | |  | |
|  | | | |  | | | |  | | | |  | | |  |  | | | |  | |
| Учетный | | | | Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения  Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и Эмоционально-нрав­ственной отзывчивости; развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки; развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | | | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | | | | М.: 16,00 мин; д.: 19,00 мин | | | Ком­плекс 1 |  | | | |  | |
| **Гимнастика (12 ч);** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Висы. Строе­вые упражне­ния (4 ч) | | Изучение нового мате­риала | | | | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем перево­ротом в упор толчком двумя руками (м.). Махом од­ной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастиче­ской скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности | | | | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | |  | | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем пе­реворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых спо­собностей | | | | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | |  | | | |  | | |
|  | | | |  | | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной но­гой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтя­гивания в висе. Упражнения на гимнастической ска­мейке. Развитие силовых способностей | | | | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | |  | | | |  | | |
| Учетный | | | | Техника выполнения подъема переворотом. Подтя­гивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гим­настической палкой | | | | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | | | | М.: 9-7-5 р.; д.: 17-15-8 р. | | | | Ком­плекс 2 | |  | | | |  | | |
| Опорный прыжок. Строевые упражнения (4 ч) | | Изучение нового мате­риала | | | | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимна­стики. Развитие скоростно-силовых способностей | | | | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | |  | | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | | | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | |  | | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие ско­ростно-силовых способностей | | | | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | |  | | | |  | | |
| Учетный | | | | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок бо­ком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | | | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок; выполнять ком­плекс ОРУ с мячом | | | | Оценка техники опорного прыжка | | | | Ком­плекс 2 | |  | | | |  | | |
| Акробатика, (4 ч) | | Изучение нового мате­риала | | | | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Техника безопасности | | | | Уметь: выполнять ком­бинации из разученных элементов | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | |  | | | |  | | |
| Комплексный | | | | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в дви­жении. Разви­тие силовых способностей | | | | Уметь: выполнять ком­бинации из разученных элементов | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | |  | | | |  | | |
| Комплексный | | | | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Развитие силовых способностей | | | | Уметь: выполнять ком­бинации из разученных элементов | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | |  | | | |  | | |
| Учетный | | | | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Развитие силовых способностей  Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств | | | | Уметь: выполнять ком­бинации из разученных элементов | | | | Выполнение на оценку акробати­ческих элементов | | | | Ком­плекс 2 | |  | | | |  | | |
| **Спортивные игры (28 ч);** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Волейбол (12 ч) | | | Освоение нового мате­риала | | | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам .Техника безопасности | | | | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | | |  | |
| Совершенст­вования | | | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | | | | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | | |  | |
| Совершенст­вования | | | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку, Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрошенным правилам | | | | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | | |  | |
| Совершенст­вования | | | Стойки и передвижения игрока, Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | | | | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | | | | Оценка техники передачи мяча над собой во встреч­ных колоннах | | | Ком­плекс 3 | |  | | | |  | |
| Совершенст­вования | | | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам | | | | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | | |  | |
| Совершенст­вования | | |  | | | |  | |
| Совершенст­вования | | | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | | | | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | | |  | |
|  | | | Комбиниро­ванный | | | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | | | | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | | | | Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения | | | Ком­плекс 3 | |  | | | |  | |
| Совершенст­вования | | | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам | | | | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | | |  | |
| Совершенст­вования | | |  | | | |  | |
| Совершенст­вования | | | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам | | | | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | | |  | |
| Совершенст­вования | | | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Такти­ка свободного нападения | | | | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | | | | Оценка техники владения мячом, нападающего удара | | | Ком­плекс 3 | |  | | | |  | |
| Баскетбол (16 ч) | | | Комбиниро­ванный | | | Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер­шенствование физических способностей и их влия­ние на физическое развитие. Техника безопасности. | | | | | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | | |  | |
| Комбиниро­ванный | | |  | | | |  | |
| Комбиниро­ванный | | | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная зашита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер­шенствование физических способностей и их влия­ние на физическое развитие | | | | | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | | |  | |
| Комбиниро­ванный | | |  | | | |  | |
| Комбиниро­ванный | | | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бро­сок двумя руками от головы с места с сопротивлени­ем. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей | | | | | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | | |  | |
| Комбиниро­ванный | | |  | | | |  | |
| Комбиниро­ванный | | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок од­ной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивле­нием. Личная защита. Учебная игра. Развитие коор­динационных способностей | | | | | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | | |  | |
|  | | | Комбиниро­ванный | | | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей | | | | | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | | | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места | | | Ком­плекс 3 | |  | | | |  | |
| Комбиниро­ванный | | | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х2,3хЗ,4х4).Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | | | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным правилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | | |  | |
| Комбиниро­ванный | | |  | | | |  | |
| Комбиниро­ванный | | | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | | | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | | |  | |
| Комбиниро­ванный | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. Позиционное нападение со сменой мес­та. Бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением. Развитие координационных способ­ностей | | | | | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | | |  | |
| Комбиниро­ванный | | |  | | | |  | |
|  | | | Комбиниро­ванный | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. Позиционное нападение со сменой мес­та. Развитие координационных способностей | | | | | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | | | Оценка техники штрафного броска | | | Ком­плекс 3 | |  | | | |  | |
| Комбиниро­ванный | | | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | | | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре „ | | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | | | |  | |
| Комбиниро­ванный | | | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей  Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах. | | | | | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | | | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением | | | Ком­плекс 3 | |  | | | |  | |
| **Кроссовая подготовка (6**ч);. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной местности, преодоление препятствий (6 ч) | | | Комбиниро­ванный | | | | | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упраж­нений. Для развития выносливости. Инструктаж по ТБ | | | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | | | | Текущий | | | Ком­плекс 4 | |  | | |  | |
| Совершенст­вования | | | | | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости | | | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | | | | Текущий | | | Ком­плекс 4 | |  | | |  | |
| Совершенст­вования | | | | | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий напрыгиванисм. ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие вы­носливости | | | *Уметь:* бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | | | | Текущий | | | Ком­плекс 4 | |  | | |  | |
| Совершенст­вования | | | | | Бег *(19* мин). Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упраж­нения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносли­вости | | | *Уметь:* бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | | | | Текущий  Текущий | | | Ком­плекс 4 | |  | | |  | |
| Совершенст­вования | | | | |  | | |  | |
|  | | |
| Учетный | | | | | Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения  Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | | *Уметь:* бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | | | | М: 16,00 мин; д.: 19,00 мин | | | Ком­плекс 4 | |  | | |  | |
| **Легкая атлетика(9 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Спринтер­ский бег, эс­тафетный бег (5 ч) | | | | Комбиниро­ванный | | | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | | | *Уметь:* бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 4 | |  | |  | | | | |
|  | | | | Комбиниро­ванный | | | Низкий старт (30—40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | | | *Уметь:* бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 4 | |  | |  | | | | |
|  | | | | Комбиниро­ванный | | | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скоростных ка­честв | | | *Уметь:* бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 4 | |  | |  | | | | |
|  | | | | Комбиниро­ванный | | |  | |  | | | | |
| Учетный | | | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | | | | М.: «5» - 9,3 с;  «4» - 9,6 с;  «3» - 9,8 с; д.: «5» - 9,5 с;  «4»-9,8 с;  «3»- 10,0 с. | | | | Ком­плекс 4 | |  | |  | | | | |
| Прыжок в длину. Ме­тание малого мяча (4 ч) | | | | Комбиниро­ванный | | | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражне­ния. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых ка­честв | | | Уметь: прыгать в длину с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 4 | |  | |  | | | | |
| Комбиниро­ванный | | | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов, ОРУ. Специальные бего­вые упражнения | | | Уметь: прыгать в длину с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | | | | Оценка метания мяча на дальность: м.: 40-35-31 м; д.: 35-30-28 м | | | | Ком­плекс 4 | |  | |  | | | | |
| Комбиниро­ванный | | | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения | | | Уметь: прыгать в длину с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | | | |  | | | | Ком­плекс 4 | |  | |  | | | | |
|  | | | Прыжок в длину. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения  Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; формирование чувства гордости за свою Родину | | | Уметь: прыгать в длину.метать мяч на дальность | | | |  | | | | Ком­плекс 4 | |  | |  | | | | |

**Контрольные упражнения по развитию физических качеств 8 класс по четвертям.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Четверть | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30 метров (сек) | 4.7 | 5.5 | 5.8 | 4.9 | 5.9 | 6.1 |
| Бег 60 метров (сек) | 8.8 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.2 | 10.7 |
| Подтягивание (раз) | 9 | 7 | 3 | 17 | 13 | 9 |
| Кроссовый бег 2000м (мин.сек) | 9.00 | 9.40 | 10.40 | 10.30 | 11.30 | 12.0 |
| 2 | Челночный бег 3-10м (сек) | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| «Пистолет» (раз) | 28 | 24 | 20 | 20 | 17 | 14 |
| Поднимание прямых ног на лестнице до 90 градусов (раз) | 11 | 9 | 7 | 9 | 7 | 5 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин (раз) | 160 | 155 | 140 | 150 | 145 | 130 |
| 3 | Упражнение на гибкость (см) | 11 | 7 | 4 | 20 | 12 | 7 |
| Поднимание туловища за 1 мин (раз) | 45 | 40 | 26 | 34 | 30 | 27 |
| Прыжок в длину с места (см) | 210 | 180 | 150 | 200 | 160 | 145 |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (раз) | 6 | 5 | 4 | - | - | - |
| 4 | Бег 3000м (без учета времени) | - | - | - | - | - | - |
| Метание мяча на дальность (м) | 42 | 37 | 35 | 26 | 21 | 17 |
| Бег 30м (сек) | 4.7 | 5.5 | 5.8 | 4.9 | 5.9 | 6.1 |
| Шестиминутный бег (м) | 1450 | 1200 | 1100 | 1250 | 1000 | 850 |
| Бег 60 м (сек) | 8.8 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.2 | 10.7 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник. Редакция М.Я. Виленского.
2. «Физическая культура» 8-9 кл. Учебник, Лях В.И.
3. Планирование содержания уроков физической культуры 1-11 класс, Должников И.И.
4. Пособие для учителя на сайте издательства http://prosv.ru

Все учебники по заключения Федерального экспертного совета Министерства образования и науки Российской Федерации соответствуют основным требованиям к содержанию, обеспечивают преемственность уровней образования.

В задачи данной программы физического воспитания обучающихся включаются приобретение необходимых знаний, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, повышения трудоспособности, сохранения и укрепления здоровья.

Министерством образования и науки Российской Федерации рекомендуются использовать следующие программы по физической культуре

Стандарт ООО по физической культуре

Примерная программа по физической культуре – стандарты второго поколения. 2012г.

Рабочая программа по физической культуре. ФГОС. В.И.Лях. 2012г.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2007 г.

Программа по физической культуре учащихся I-XI классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Авторы-составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, JI. В. Каверкина, 2004

Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 1–11 кл. – М., 1997. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000. Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990. Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999. Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 1998. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001. Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А.Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003. Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004. Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003. Журнал «Физическая культура в школе».

Интернет-ресурсы:

1.[http://varb.ru/uchebnaya-literatura-dlya-srednix-i-starshix-klassov/drugie-7.discipliny/fizkultura/](http://varb.ru/uchebnaya-literatura-dlya-srednix-i-starshix-klassov/drugie-discipliny/fizkultura/)

2.<http://www.uroki.net/docfizcult.htm>

3.<http://varb.ru/uchebnaya-literatura-dlya-srednix-i-starshix-klassov/drugie-discipliny/fizkultura/kompleksnaya-programma-fizicheskogo-vospitaniya-programma-dlya-uchashhixsya-1-11-klassov.html>

4.<http://festival.1september.ru/articles/511352/>

5.<http://www.shkola.net.ua/uchitel.php?cat=1>

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Учащиеся научится*:***

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризо­вать основные направления и формы её организации в со­временном обществе;

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

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий фи­зическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигатель­ных действий и физических упражнений, развития физиче­ских качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями.

***Учащиеся получит возможность научиться:***

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

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

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Учащиеся научится:***

-использовать занятия физической культурой, спортив­ные игры и спортивные соревнования для организации ин­дивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здо­ровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоро­вительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональ­ных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функ­циональной направленности, планировать их последователь­ность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двига­тельным действиям, анализировать особенности их выполне­ния, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

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

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самосто­ятельной учебной деятельности, оказывать помощь в органи­зации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физи­ческого развития и физической подготовленности.

***Учащиеся получит возможность научиться:***

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

-проводить занятия физической культурой с использова­нием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и ту­ристских походов, обеспечивать их оздоровительную на­правленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использова­нием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

***Учащиеся научится:***

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

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

-выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

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

-выполнять основные технические действия и приёмы иг­ры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня ин­дивидуального развития основных физических качеств.

***Учащиеся получит возможность научиться:***

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.