

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
" Александровская школа"
Красногвардейского района
Республики Крым
(МБОУ " Александровская школа")

РАССМОТРЕНО РЕКОМЕНДОВАНО на заседании методического объединения эстетического и технологического цикла от « 30 » 08 20 22 г № Руководитель А.Т.Манин	И школьного учителей и спортивно- цикла 08 -	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора В.Н. Суркова	УТВЕРЖДЕНО Приказом «Александровская от « 31 » 08 20 22 г. № 309 Директор И.Е. Супрун	МБОУ школа» № 309
---	--	--	---	-------------------------

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
8 класс
(ФГОС)
Срок реализации:
2022/2023 учебный год.

Составлена
учителем
физической культуры
Маниным А.Т.

Александровка, 2022г.

02-08

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».....	3
3. Содержание учебного предмета «Физическая культура».....	9
4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания-----	12

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре предназначена для обучающихся 8 класса МБОУ «Александровская школа». Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями);
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ. «О физической культуре и спорте».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 (далее – обновленный ФГОС ООО);
6. Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;
7. Крымская региональная экспериментальная комплексная программа по физическому воспитанию (1-11кл.). Утверждена Ученым Советом КРИППО протокол №5 от 04.09.2014г.
8. Методические рекомендации об особенностях преподавания физической культуры в общеобразовательных организациях Республики Крым в 2022/2023 учебном году.
9. Основной учебник: Матвеев А.П. «Физическая культура». 5 класс. Учебник для общеобразовательных организаций. Москва. «Просвещение» 2017г.

Рабочая программа является приложением к основной образовательной программе основного общего образования (в рамках ФГОС ООО), утвержденная приказом МБОУ «Александровская школа» от 31.12.2015г. №535 (с изменениями и дополнениями).

Рабочая программа по предмету составлена с учетом рабочей программы воспитания МБОУ «Александровская школа», календарного плана воспитательной работы на 2022/2023 учебный год.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники 8 класса должны:

Знать:

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма;

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности, вести дневник самонаблюдения, выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации.
- подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол и т.д.)
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах и потертостях.
- укреплять здоровье, способствовать улучшению осанки, профилактике плоскостопия; содействовать гармоническому физическому развитию.
- способствовать выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- вырабатывать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщаться к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений;
- содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формировать уважительное отношение к культуре других народов;
- развивать мотивацию учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развивать этические чувства, доброжелательность, и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание других людей;
- развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формировать установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показа-

телями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Познавательные УУД:

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

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

-владеть знаниями по организации и проведению занятий физической культурой, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;

-осуществлять анализ выполненных технических действий в спортивных играх;

-выражать творческое отношение к технике выполнения элементов спортивных игр.

-объяснять двигательные действия и технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий;

-осознавать важность освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений с мячом.

-объяснять двигательные действия и технику выполнения разучиваемых упражнений.

-уметь восстанавливать дыхание после физической нагрузки.

Регулятивные УУД:

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

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

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

-уметь правильно воспринимать упражнения, направленные на формирование и развитие координационных способностей и физических качеств;

-уметь правильно выполнять основные технические действия в спортивных играх, гимнастике, легкой атлетике;

-уметь адекватно воспринимать указания учителя;

-уметь оценивать правильность выполнения основных технических действий;

-развивать быстроту реакции, координацию движений, ловкость, силу;

-развивать творчество, инициативу в двигательных действиях;

-прививать интерес к здоровому образу жизни; способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

-повышать уровень общего функционального состояния организма; формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.

-уметь регулировать число повторений и скорость выполнения упражнений, развивать координацию движений, ловкость.

-уметь планировать и оценивать свою деятельность на уроке, анализировать.

Коммуникативные УУД:

-владеть умением осуществлять поиски 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;

-воспитывать доброжелательные отношения между детьми в совместной двигательной деятельности;

- прививать стойкий интерес к занятиям физической культурой, поддерживать жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух детей;
- поощрять творчество и разнообразную двигательную деятельность; участвовать в диалоге, слушать и понимать других.
- владеть умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- участвовать в диалоге, слушать и понимать других, продуктивно взаимодействовать с учителем;
- участвовать в коллективном обсуждении правил спортивных игр;
- уметь активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- развивать быстроту реакции, координацию движений, ловкость, силу;
- развивать творчество, инициативу в двигательных действиях; прививать интерес к здоровому образу жизни; способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся;
- способствовать повышению общего функционального состояния организма;
- формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- участвовать в диалоге, слушать и понимать других, продуктивно взаимодействовать с учителем;
- поддерживать жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух детей.

Предметные УУД:

- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- выявлять характерные ошибки при выполнении основных технических действий в спортивных играх, гимнастике, легкой атлетике;
- уметь правильно выполнять технические и тактические действия в спортивных играх, гимнастике, легкой атлетике;
- уметь моделировать универсальные умения контролировать выполнение технических действий в спортивной игре, выявлять характерные ошибки в технике;
- взаимодействовать в парах, в группах и в команде; уметь принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
- уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формировать культуру движений, умение передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

Личностные УУД:

- уметь ценить и принимать базовые ценности добро, терпение, настоящий друг;
- формировать положительное отношение к занятиям физической культурой;
- помогать сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- создавать положительный эмоциональный настрой к взаимодействию учителя и обучающегося ;
- создать условия для понимания обучающимися задач урока;
- достигать лично значимых результатов в физическом совершенствовании;
- формировать положительное отношение к занятиям физической культурой;

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку ученикам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками спортивные и подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных и подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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 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.

Предметные результаты.

Выпускник 8 класса получит возможность научиться:

- владеть знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности и правилами проведения закаливающих процедур;
- выполнять контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владеть 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;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации проведении самостоятельных форм занятий;
- 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, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной

направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-соблюдать технику безопасности на уроках легкой атлетики, гимнастики, футбола, кроссовой подготовки, баскетбола, волейбола, принимает участия в соревнованиях и обеспечивает помощь в судействе;

-выполнять самоконтроль и контроль над физическим состоянием до, во время и после урока физической культуры;

-выполнять контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

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

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

-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.

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Выпускник 8 класса 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, гармоничны 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

-творчески использовать приобретённые умения и навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности для ведения здорового образа жизни;

-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.
- 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;
- уметь правильно дышать во время бега, правильно распределять свои силы по дистанции;
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
 - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - соблюдать технику безопасности во время игры.
 - участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
 - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями;
 - соблюдать нормы поведения в коллективе, помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
 - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

3.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Теоретические сведения:

- Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возраст-но-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.
- Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.
- Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений.
- Комплексы физических упражнений для развития физических возможностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.
- Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.
- Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития.
- Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.).
- Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.
- Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений.
- Правила техники безопасности на уроках физической культуры.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).
- Правила спортивных игр (футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, стритбол).
- Самоконтроль и контроль над физическим состоянием до, во время и после урока физической культуры;
- Контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Одним из результатов реализации рабочей программы воспитания станет приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе. Рабочая программа призвана обеспечить достижение обучающимися личностных результатов, указанных во ФГОС: формирование у обучающихся основ российской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социально-значимые качества личности; активное участие в социально-значимой деятельности.

Физическое совершенствование:

Легкая атлетика-21ч.

Техника безопасности.ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом(1кг). Бег 30м, бег 60м, бег 100м; повторный бег 2х200м, «челночный бег»3х10м, эстафетный бег; Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись». Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1 кг с разных положений; Подвижные и Спортивные и подвижные игры с элементами бега, прыжков, метаний (« День и ночь » , « Вызов » , « Вызов номеров » , « Рывок за мячом » , « Вытолкни из круга » , « Охотники и утки » , « Снайперы » и другие.

Кроссовая подготовка-11 ч.

Техника безопасности.ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Специальные беговые упражнения; чередование ходьбы и бега 10-12 мин; равномерный медленный бег до 12мин; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости; бег со сменой лидера; контрольный тест бег 1500м; медленный бег 2000м.

Гимнастика с элементами акробатики-21 ч.

Техника безопасности.Строевые приемы: повороты в движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3, 4, 5 и обратно; Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте, в парах, в кругу, в движении, без предмета с предметами); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Акробатические упражнения и развитие координационных способностей:

Юноши: из упора присев стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега;кувырок назад в стойку на руках с помощью; переворот в сторону с разбега. Акробатические комбинации (из основной стойки кувырок вперед стойку на лопатках, стойка на голове и руках, упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь, прыжком упор присев).

Девушки: кувырок вперед и назад; «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене. Акробатические комбинации (из положения, стоя «мост», поворот в упор, стоя на правом (левом) колене, упор присев, кувырок вперед, кувырок назад, стойку на лопатках, переворот назад в упор присев.

Эстафеты, игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Лазание по канату в 2 приема. Опорный прыжок:

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

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота – 110см);

Комплекс У Г Г;упражнения для развития гибкости; прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса(ю),в висе лежа(д); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола(ю),от скамейки(д); подъем туловища в сед из положения лежа за 30 сек;

Атлетическая и ритмическая гимнастика:

комплекс упражнений с набивными мячами (3кг мальчики, 2кг девочки); упражнения на силовых тренажерах; упражнения с противодействием партнера с внешним сопротивлением (гантели, ги-

ри); упражнения с отягощением, равным весу собственного тела; для укрепления мышц брюшного пресса; комплексы ритмической гимнастики (девушки).

Баскетбол-21ч.

Техника безопасности. ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Ранее изученные специальные упражнения баскетболиста. Различные способы передвижений, ловли и передачи мяча, ведение и броски в условиях жесткого сопротивления защитника; штрафные и дальние броски; «двойной» шаг. Тактические действия в игре. Асинхронное ведение мяча без зрительного контроля; передачи мяча различными способами при сопротивлении защитника; броски мяча 1-ой рукой сверху в прыжке со средней и дальней дистанций в движении с сопротивлением защитника; технические приемы в защите и нападении. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра 5x5 по упрощенным правилам баскетбола. Стритбол. Подвижные игры и эстафеты;

Футбол-14ч.

Техника безопасности. ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; Передвижения: сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. Удары по мячу ногой различными способами с места, который катится; головой по мячу уменьшенного веса: средней частью лба без прыжка и в прыжке. Остановки мяча: остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (для мальчиков) в движении; внутренней и внешней частями подъема. Ведение мяча и обводка фишек изученными способами.

Отвлекающие действия (финты): в условиях игровых упражнений с активным поединком; отбор мяча: совершенствование изученных приемов в условиях игровых упражнений и учебных игр.

Вбрасывания мяча: вбрасывание мяча из разных исходных положений с места и после разбега; Элементы игры вратаря: выбивание мяча; определение момента для выхода из ворот; управления игрой партнеров в обороне;

Жонглирование мячом ногой, бедром, головой;

Индивидуальные действия в нападении и в защите: умение противодействовать передачи, ведению и удар по воротам; маневрирования на поле; рациональное использование изученных технических приемов;

Групповые действия в нападении и в защите: взаимодействие с партнерами при организации атаки у ворот соперника; игра в одно касание; выбор позиции и страхования при организации противодействия атакующим действиям. Индивидуальные и групповые действия в учебной игре, «закрывания»; «перехват»; управления игрой партнеров по обороне (для вратарей); Подвижные игры встречные и круговые эстафеты; Учебная игра по упрощенным правилам, с применением изученных элементов. Мини-футбол.

Волейбол-21ч.

Техника безопасности. ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Прием и передачи мяча (на месте и после перемещения, у сетки во встречный колоннах через сетку); нижняя и прямая подача и прием мяча от подачи, прием мяча отскочившего от сетки; 5 подач подряд из-за лицевой линии в пределах площадки на точность, последовательно в зоны 1,6,5,4,2. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 7-9м; нападающий удар (при встречных передачах из зоны 4 в зону 3). Игра по упрощенным правилам волейбола, Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках. Подвижные игры и эстафеты («Подай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки» и т.д.)

4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

№ п/п	Разделы программы	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	Количество часов
1	Легкая атлетика	День солидарности в борьбе с терроризмом. День памяти жертв фашизма. Куликовская битва. День космонавтики. Гагаринский урок «Космос-это мы».	21ч
2	Кроссовая подготовка	День памяти войсковой казачьей славы. День бабушек и дедушек в России. Начало операции по освобождению Крыма от немецко-фашистских захватчиков.	11ч
3	Гимнастика с элементами акробатики	80 лет со Дня проведения военного парада на Красной площади в 1941 году. День Неизвестного Солдата. Единый урок «Права человека». Всемирный день ребёнка. День матери в России. День героев Отечества.	21ч
4	Баскетбол	125 лет со дня рождения Константина Константиновича Рокоссовского (1896-1968), военачальника. День полного освобождения Ленинграда.	21ч
5	Футбол	Неделя безопасности дорожного движения. Всероссийский открытый урок ОБЖ (приуроченный ко Дню гражданской обороны Российской Федерации). День Победы советского народа ВОВ 1941-1945 годов. День государственного флага Российской Федерации	14ч
6	Волейбол	Окончание Сталинградской битвы. День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. Международный день родного языка. День защитника Отечества. Масленичная неделя. День воссоединения Крыма и России.	14ч
7	Всего		102ч