

Министерство просвещения Российской Федерации
(МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ)

федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Неманское специальное учебно-воспитательное учреждение
закрытого типа»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий учебной частью

 Г.С. Вольските

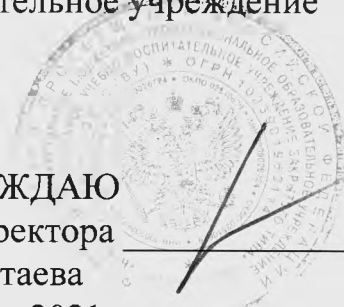
«28» мая 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

 А.В. Катаева

«28» мая 2021 г.

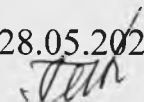


Адаптированная рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
8 «А» класса

для обучающихся с задержкой психического развития
2021 – 2022 учебный год

Рассмотрено на заседании МО
учителей

(протокол № 9 от 28.05.2021)

Руководитель МО 

И.С. Гайвороненко

г. Неман – 2021 г.

Содержание

- 1 Пояснительная записка.
- 2 Планируемые результаты освоения учебного предмета.
- 3 Содержание учебного предмета.
- 4 Тематическое планирование учебного предмета.
- 5 Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

1. Пояснительная записка

Настоящая адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) разработана как нормативно-правовой документ для организации учебного процесса в 8 классах образовательного учреждения «Неманское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа». Содержательный статус программы – базовая. Она определяет минимальный объем содержания, упрощенные требования к результатам освоения курса физической культуры для основной школы и предназначена для реализации требований ФГОС второго поколения к условиям и результату образования обучающихся основной школы по физической культуре согласно учебному плану образовательного учреждения «Неманское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа».

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с ЗПР составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- Постановление главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированного Министерством юстиции РФ от 18.12.2020 №61573;

- Приказ Министерства образования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;

- Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345 (ред. от 18.05.2020) «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 4 октября 2010 г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»;

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);

- Устава Неманского СУВУ;

- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» под редакцией В.И. Ляха 2019 г.

Рабочая программа рассчитана на обучающихся, имеющих ЗПР, влекущую за собой быструю утомляемость, низкую работоспособность, повышенную отвлекаемость, что, в свою очередь, ведет к нарушению внимания, восприятия, абстрактного мышления. У таких обучающихся отмечаются периодические колебания внимания, недостаточная концентрация на объекте, малый объем памяти, преобладание кратковременной памяти над долговременной. Учет особенностей таких обучающихся требует обязательного многократного повторения материала; расширенное рассмотрение тем и вопросов, раскрывающих связь с жизнью; актуализация первичного жизненного опыта обучающихся. Для эффективного усвоения учебного материала по предмету и изучения нового материала используются готовые опорные конспекты, индивидуальные дидактические материалы и тесты на печатной основе.

При составлении рабочей программы учитывались следующие особенности обучающихся с ЗПР: неустойчивое внимание, малый объем памяти, затруднения при воспроизведении материала, не сформированность мыслительных операций анализа, синтеза, сравнения, а также плохо развитые навыки чтения, устной и письменной речи. Процесс обучения таких обучающихся имеет коррекционно-развивающий характер, направленный на коррекцию имеющихся у обучающихся недостатков, пробелов в знаниях и опирается на субъективный жизненный опыт школьников, связь изучаемого материала с реальной жизнью. Часть материала, не включенного в «Требования к уровню подготовки обучающихся», изучается в ознакомительном плане, а некоторые, наиболее сложные вопросы, исключены из рассмотрения.

Большое внимание на уроках физической культуры должно быть уделено общему развитию учащихся, а также коррекции имеющихся у них нарушений психофизического развития. Важным является поддержка интереса к учению, выработка положительной мотивации, формирование нравственной и волевой готовности к обучению в школе. Преподавание физической культуры для детей с ОВЗ (VII вид) обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития средствами физических упражнений и играми.

Цель: обеспечение успешного обучения и совместного взаимодействия детей с ОВЗ со сверстниками.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации 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); дальнейшее развитие скоростно-силовых, скоростных, способностей;

- 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 приемах 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 психической саморегуляции.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

I. Оздоровительно – коррекционные задачи для детей с ОВЗ:

1. Содействие оптимизации роста и развитие опорно-двигательного аппарата, гармоничное развитие мышечной силы;

2. Содействие формированию и закреплению правильной осанки, развитию сердечнососудистой и дыхательной системы организма, активизации обменных процессов, укреплению нервной системы и профилактике плоскостопия;

3. Обеспечить оптимальное для данного возраста и пола развитие двигательных качеств: силы, гибкости, выносливости, координации движений и др.;

4. Способствовать закаливанию, повышать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

II. Образовательные задачи:

1. Вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в разнообразных условиях жизни;

2. Формировать у детей знания о личной и общественной гигиене и способствовать закреплению навыков соблюдения гигиенических правил в школе, дома, в труде и во время отдыха.

3. Расширить кругозор в области физической культуры, развивать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, за пределами школы- обязательный элемент режима дня при условии решения этой задачи.

III. Воспитательные задачи:

1. Формировать навыки дисциплинированного поведения в соответствии с правилами для учащихся в школе и в спортивном зале;

2. Воспитывать ответственное отношение к выполнению учебных заданий, согласованной работы в коллективе;

3. Формировать навыки доброго тактичного отношения друг к другу, взаимного контроля, взаимовыручки и культурного поведения;

4. Воспитывать трудолюбие, самообладание, выдержку и настойчивость в достижении цели.

5. Способствовать развитию интеллектуальных качеств, внимания, памяти, повышению познавательной активности.

Предполагаемые результаты освоения предмета «Физическая культура» для обучающихся с задержкой психического развития.

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

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

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

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- 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;

- 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.

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 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;

после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 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;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине; опорные прыжки через козла в длину; 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;

- 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;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

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 раз-

решать 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.

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.

Ученик 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик 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.

Обучающийся 9 класса 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, туристских походов обеспечивать их оздоровительную направленность;

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

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

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

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

- 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).

3. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре.

История физической культуры.

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

Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения.

Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутковского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в

современных Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.

Основные правила развития физических качеств.

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

Физическая культура человека.

Закаливания организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Контрольные упражнения.

- бег на 60м,
- подтягивание туловища из виса на руках,
- поднимание туловища из положения лёжа на спине,
- прыжок в длину с места,
- кроссовый бег,
- бег на 1000м, 2000м, (без учета времени)
- последовательное выполнение пяти кувырков,
- челночный бег 3x10м.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для коррекции тела.

Комплексы упражнений №1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища.

Упражнения для профилактики нарушений зрения.

Упражнения для профилактики нарушения осанки.

Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и

три колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения и комбинации.

Учебная комбинация 1. И.п. - о.с., упор присев, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперёд в упор присев, два последовательных кувырка вперёд в упор присев, о. с.

Учебная комбинация №2. Из упора лёжа толчком двумя ногами в упор присев.

Из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках. В стойке на лопатках развести и свести ноги. Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев. Из упора присев кувырк вперёд в упор присев, о.с.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Опорные прыжки: прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения и комбинации на невысокой перекладине: подъём в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях.

Комбинация 1. Наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре, соскок вперед с опорой на жердь.

Комбинация 2. Наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь.

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.

Спринтерский бег (30м и 60м).

Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча.

Упражнения общей физической подготовки.

Плавание.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Основные правила игры в баскетбол.

Упражнения без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; остановка двумя шагами; остановка прыжком.

Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места.

Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол.

Основные правила игры в волейбол.

Упражнения с мячом: нижняя боковая подача мяча через сетку с лицевой ли-

нии площадки; приём и передачи мяча на разные расстояния, передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте.

Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Контрольные нормативы (испытания) определения
уровня физической подготовленности

| Вид упражнения | 8 класс | | |
|------------------------------------------|---------|---------|---------|
| | «5» | «4» | «3» |
| Метание 1 кг мяча сидя (см) | 550 | 450 | 390 |
| Прыжки в длину с места (см) | 210 | 185 | 165 |
| Челночный бег 3*10 м (сек) | 8,0 | 8,5 | 9,0 |
| Прыжки в длину с разбега (см) | 390 | 350 | 300 |
| 6-минутный бег (м) | 1450 | 1250 | 1150 |
| Метание мяча (м) | 39 | 31 | 23 |
| Подтягивание из виса (раз) | 10 | 8 | 5 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) | 110 | 100 | 90 |
| Наклон вперед стоя (см) | 11 | 8 | 5 |
| Вис на перекладине (сек) | 30 | 26 | 22 |
| Бег 30 м (сек) | 4,8 | 5,0 | 5,6 |
| Бег 60 м (сек) | 9,2 | 10,0 | 10,8 |
| Поднимание туловища за 1 мин (раз) | 44 | 40 | 35 |
| Сгибание и разгибание в упоре лежа (раз) | 25 | 20 | 15 |
| Бег 1000 м (мин, сек) | 4.00.00 | 4.20.00 | 4.50.00 |

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В результате изучения физической культуры ученик должен:
знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и прове-

дении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Контроль уровня обучения:

| Контрольные упражнения | Уровень | | |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | высокий | средний | низкий |
| Подтягивание на высокой и низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 8 и более | 6-5 | 3 и менее |
| Прыжок в длину с места, см | 200 и более | 180-160 | 140 и менее |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,0 | 6,2 – 5,5 | 6,2 и более |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | |

4. Тематическое планирование учебного предмета.

Таблица тематического планирования по физической культуре на 8 класс

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Планируемые результаты освоения материала |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| І четверть: Легкая атлетика (17)/кроссовая подготовка (7) – 24 часа | | | |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. | 1 | Соблюдать правила ТБ при занятиях легкой атлетикой. Характеризовать основные причины возрождения Олимпийских игр. Характеризовать Пьера де Кубертена как учёного-просветителя, возродившего Олимпийские игры. Называть основные цели Олимпийских игр. |
| 2 | Спринтерский бег. | 1 | Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность. |
| 3 | Спринтерский бег. | 1 | Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность. |
| 4 | Спринтерский бег. | 1 | Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность. |
| 5 | Спринтерский бег. | 1 | Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность. |
| 6 | Спринтерский бег. | 1 | Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность. |
| 7 | Спринтерский бег. | 1 | Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность. |

| | | | |
|----|---------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8 | Спринтерский бег. | 1 | Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность. |
| 9 | Метания м/мяча. | 1 | Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Демонстрировать технику метания м/мяча в условиях соревновательной деятельности. |
| 10 | Метания м/мяча. | 1 | Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Демонстрировать технику метания м/мяча в условиях соревновательной деятельности. |
| 11 | Метания м/мяча. | 1 | Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Демонстрировать технику метания м/мяча в условиях соревновательной деятельности. |
| 12 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |
| 13 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |
| 14 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |
| 15 | Эстафетный бег. | 1 | Описывать технику эстафетного бега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |
| 16 | Эстафетный бег. | 1 | Описывать технику эстафетного бега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |
| 17 | Эстафетный бег. | 1 | Описывать технику эстафетного бега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |
| 18 | Кроссовая подготовка. | 1 | Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отли- |

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | чительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения. |
| 19 | Кроссовая подготовка. | 1 | Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения. |
| 20 | Кроссовая подготовка. | 1 | Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения. |
| 21 | Кроссовая подготовка. | 1 | Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения. |
| 22 | Кроссовая подготовка. | 1 | Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения. |
| 23 | Кроссовая подготовка. | 1 | Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения. |
| 24 | Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. | 1 | Характеризовать самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физической подготовленности |
| II четверть: Гимнастика/кроссовая подготовка (19/5) – 24 часа | | | |
| 25 | Физическая культура (основные понятия). Физическая подготовка. | 1 | Раскрывать понятие «физическая подготовка» и «физическая подготовленность». Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения функциональных возможностей, укрепление здоровья. |
| 26 | Кроссовая подготовка. | 1 | Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения. |

| | | | |
|----|----------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27 | Кроссовая подготовка. | 1 | Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения. |
| 28 | Кроссовая подготовка. | 1 | Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения. |
| 29 | Кроссовая подготовка. | 1 | Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения. |
| 30 | Кроссовая подготовка. | 1 | Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения. |
| 31 | Акробатическая комбинация. | 1 | Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения. |
| 32 | Акробатическая комбинация. | 1 | Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях. Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию на н. перекладине, анализировать правильность их выполнения. Выполнять упр. для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах. |
| 33 | Акробатическая комбинация. | 1 | Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях. Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию на н. перекладине, анализировать правильность их выполнения. Выполнять упр. для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах. |
| 34 | Акробатическая комбинация. | 1 | Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения. |
| 35 | Акробатическая комбинация. | 1 | Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию, |

| | | | |
|----|--------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | цию, анализировать правильность их выполнения. |
| 36 | Упражнения на невысокой перекладине. | 1 | Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях. Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию на н. перекладине, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. |
| 37 | Упражнения на невысокой перекладине. | 1 | Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях. Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию на н. перекладине, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. |
| 38 | Упражнения на невысокой перекладине. | 1 | Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях. Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию на н. перекладине, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. |
| 39 | Упражнения на невысокой перекладине. | 1 | Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях. Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию на н. перекладине, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. |
| 40 | Упражнения на низкой перекладине. | 1 | Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники. |
| 41 | Упражнения на низкой перекладине. | 1 | Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники. |
| 42 | Упражнения на низкой перекладине. | 1 | Демонстрировать технику упр. из гимн. комбинацию на н. перекладине в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники. |
| 43 | Упражнения на низкой перекладине. | 1 | Демонстрировать технику упр. из гимн. комбинации на н. перекладине в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники. |
| 44 | Упражнения на параллельных | 1 | Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбина- |

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | брусьях. | | цию, анализировать правильность их выполнения; описывать технику упр., из гимн. комбинации на бревне, анализировать правильность их выполнения. |
| 45 | Упражнения на параллельных брусьях. | 1 | Описывать технику упр., из гимн. комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения. |
| 46 | Упражнения на параллельных брусьях. | 1 | Описывать технику упр., из гимн. комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения. |
| 47 | Опорный прыжок. | 1 | Использовать элементы ритмической гимнастики на занятиях физической культурой. Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её выполнения. |
| 48 | Опорный прыжок. | 1 | Описывать технику двигательных действий. Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её выполнения. |
| III четверть: Спортивные игры (22)/спортивный туризм (8) – 30 часов | | | |
| 49 | Техника безопасности при проведении занятий спортивными играми. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | 1 | Соблюдать правила ТБ при занятиях спортивными играми. Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |
| 50 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | 1 | Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности. |
| 51 | Личное и групповое снаряжение. | 1 | Знать требования к туристскому походному снаряжению и оборудованию, снаряжению для участия в соревнованиях по спортивному туризму. |
| 52 | Остановка двумя шагами. | 1 | Описывать технику ведения мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |
| 53 | Ведение мяча. | 1 | Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности. |
| 54 | Организация бивака в походе и на соревнованиях. | 1 | Знать требования к бивакам (устройство и оборудование бивака), заготовку дров (растопка для костра, ее заготовка и хранение). Уметь |

| | | | |
|----|------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | соблюдать правила безопасности при работе у костра. |
| 55 | Ведение мяча с изменением направления движения. | 1 | Описывать технику броска мяча двумя руками снизу, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом по прямой, «змейкой», обводке стоек. |
| 56 | Ведение мяча с изменением направления движения | 1 | Описывать технику броска мяча двумя руками снизу, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом по прямой, «змейкой», обводке стоек. |
| 57 | Основы первой медицинской помощи. | 1 | Оказывать первую медицинскую помощь. Знать список медицинской аптечки, виды кровотечений и необходимая первая помощь. |
| 58 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу. | 1 | Демонстрировать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. |
| 59 | Бросок мяча в корзину двумя руками сверху. | 1 | Демонстрировать технику броска мяча в корзину двумя руками сверху после ведения. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. |
| 60 | Основы ориентирования на местности. | 1 | Знать правила соревнований по спортивному ориентированию. Различать виды ориентирования (спринт, марафон, классическая дистанция: по выбору, в заданном направлении, эстафета). Ориентироваться по карте, по азимуту, по легенде на незнакомой местности. |
| 61 | Остановка прыжком. | 1 | Демонстрировать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности. |
| 62 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам | 1 | Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). |
| 63 | Основы техники пешеходного туризма (экипировка спортсмена, | 1 | Знать перечень личного специального снаряжения спортсмена, правила и очередность экипировки для соревнований, крепление и |

| | | | |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | туристические узлы). | | переноска снаряжения. Уметь классифицировать узлы по назначению (правила вязки узлов). |
| 64 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 | Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) |
| 65 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | 1 | Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху. |
| 66 | Основы техники пешеходного туризма (экипировка спортсмена, туристические узлы). | 1 | Знать перечень личного специального снаряжения спортсмена, правила и очередность экипировки для соревнований, крепление и переноска снаряжения. Уметь классифицировать узлы по назначению (правила вязки узлов). |
| 67 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | 1 | Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху. |
| 68 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | 1 | Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху. |
| 69 | Основы техники пешеходного туризма (веревка: правила применения, хранения, переноски и маркировки). | 1 | Уметь классифицировать назначение и свойства веревок. Соблюдать правила применения, контроля качества, ухода и хранения веревок. Знать правила движения по параллельной переправе, навесной переправе, бабочке, бревну, подъем, траверс, спуск, маятник без само страховки, передвижение по болоту, завалу. |
| 70 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Учебная игра «Пионербол». | 1 | Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху. Знать правила соревнований. |
| 71 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача. | 1 | Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху, нижней прямой подачи. |
| 72 | Основы техники пешеходного туризма (технические приемы преодоления препятствий). | 1 | Уметь классифицировать назначение и свойства веревок. Соблюдать правила применения, контроля качества, ухода и хранения веревок. Знать правила движения по параллельной переправе, |

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | навесной переправе, бабочке, бревну, подъем, траверс, спуск, маятник без само страховки, передвижение по болоту, завалу. |
| 73 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Учебная игра «Пионербол». | 1 | Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху. Знать правила соревнований. |
| 74 | Передача мяча снизу двумя руками в прыжке. Учебная игра «Пионербол». | 1 | Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками снизу. Знать правила соревнований. |
| 75 | Передача мяча снизу двумя руками в прыжке. Учебная игра «Пионербол». | 1 | Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками снизу. Знать правила соревнований. |
| 76 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками в прыжке. Учебная игра «Пионербол». | 1 | Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, передачи, подачи). |
| 77 | Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра «Пионербол». | 1 | Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, передачи, подачи). |
| 78 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками в прыжке. Учебная игра «Пионербол». | 1 | Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, передачи, подачи). |
| IV четверть: Кроссовая подготовка (8)/легкая атлетика (19) – 24 часа | | | |
| 79 | Кроссовая подготовка. | 1 | Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения. |
| 80 | Кроссовая подготовка. | 1 | Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения. |
| 81 | Кроссовая подготовка. | 1 | Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения. |

| | | | |
|----|-----------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | чительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения. |
| 82 | Кроссовая подготовка. | 1 | Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения. |
| 83 | Кроссовая подготовка. | 1 | Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения. |
| 84 | Кроссовая подготовка. | 1 | Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения. |
| 85 | Кроссовая подготовка. | 1 | Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения. |
| 86 | Кроссовая подготовка. | 1 | Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения. |
| 87 | Спринтерский бег. | 1 | Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность. |
| 88 | Спринтерский бег. | 1 | Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность. |
| 89 | Спринтерский бег. | 1 | Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность. |
| 90 | Спринтерский бег. | 1 | Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания |

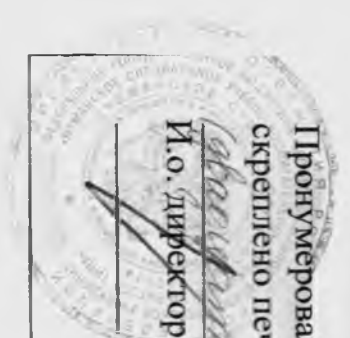
| | | | |
|-----|---------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | м/мяча на точность. |
| 91 | Спринтерский бег. | 1 | Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность. |
| 92 | Метания м/мяча. | 1 | Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Демонстрировать технику метания м/мяча в условиях соревновательной деятельности. |
| 93 | Метания м/мяча. | 1 | Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Демонстрировать технику метания м/мяча в условиях соревновательной деятельности. |
| 94 | Бросок набивного мяча. | 1 | Описывать технику броска набивного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |
| 95 | Бросок набивного мяча. | 1 | Демонстрировать технику броска набивного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |
| 96 | Прыжок в длину с места. | 1 | Описывать технику прыжка в длину с места способом «согнув ноги», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |
| 97 | Прыжок в длину с места. | 1 | Описывать технику прыжка в длину с места способом «согнув ноги», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |
| 98 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |
| 99 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |
| 100 | Тройной прыжок. | 1 | Описывать технику тройного прыжка, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |

| | | | |
|-------|-----------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 101 | Тройной прыжок. | 1 | Описывать технику тройного прыжка, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |
| 102 | Тройной прыжок. | 1 | Описывать технику тройного прыжка, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |
| 103 | Эстафетный бег. | 1 | Описывать технику передачи эстафетной палочки, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |
| 104 | Эстафетный бег. | 1 | Описывать технику эстафетного бега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |
| 105 | Эстафетный бег. | 1 | Описывать технику эстафетного бега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |
| Итого | | 105 часов | |

5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Учебно-методическое обеспечение:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, Лях В.И., Зданевич А.А., 2015г.;
2. Программа общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа (5- 9 классы). Средняя (полная) школа (10-11 классы). Профильный уровень, А. П. Матвеев, 2015;
3. Примерная программа для учащихся 6-11 классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура», Н.В.Барышева, О.А.Горковенко, А.А.Илькухин и другие/ Под общей редакцией А.Т. Паршикова, 2013;
4. Программа по физической культуре для учащихся I-XI классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина, 2015г.;
5. Уроки по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 8-9 классах, Барков В.А., 2014;
6. Уроки физической культуры, Методические рекомендации, 8-9 классы, Матвеев А.П., 2017;
7. Физическая культура, 8-9 класс, Виленский М.Я., 2020;
8. Физическая культура, 8-9 класс, Виленский М.Я., Туревский И.М., 2020;
9. Физическая культура, 8 класс, Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., Копейка С.М., 2018;
10. Физическая культура, Подвижные игры, 8-9 классы, Федорова Н.А., 2016;
11. Физическое воспитание, Учебник для 8-го класса общеобразовательных школ, Гусейнов Ф.А., 2017;
12. Физическое воспитание, Учебное пособие для 7-9 класса школ общего среднего образования, Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г.;
13. Электронно-образовательные ресурсы:
Сайты: www.zavuch.info, www.1september.ru, <http://www.prodlenka.org>, <http://infourok.ru>;
14. Электронно-программное обеспечение:
 - Компьютер.
 - Презентационное оборудование.



Пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью 29

Савицкая А.В. / страници.
И.о. директора Неманского СУВУ

А.В. Катаева