****

**Пояснительная записка**

       Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-методических материалов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (требования к планируемым результатам);
2. Основная образовательная программа МБОУ «Боцинская СОШ»;
3. Примерная программа по физической культуре, с учётом комплексной программы физического воспитания учащихся А. П. Матвеев.

     Программа ориентирована на использование учебника Физическая культура. 8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А. П. Матвеев. – М., 2018 г.

      При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

***Цель*** учебного предмета «Физическая культура» в основной школе – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

***Задачи обучения:***

* Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
* Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Целью**физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
* овладение школой движения;
* развитие двигательных способностей;
* выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**Оздоровительные задачи:**

* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

**Воспитательные задачи:**

* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
* содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

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

*В области познавательной культуры:*

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

• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

*В области эстетической культуры:*

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

 • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании 8 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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 в режиме 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.

Выпускник получит возможность научиться:

* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник 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 учетом 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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Содержание программы учебного предмета «Физическая культура»**

* Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной актив­ности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Фи­зическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укреп­ления здоровья средствами физической культуры. Кроме это­го, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведе­ния самостоятельных занятий физическими упражнени­ями, даются правила контроля и требования техники безопас­ности.
* Раздел «Способы двигательной (физкультурной) дея­тельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы за­нятий физической культурой. Этот раздел соотносится с раз­делом «Знания о физической культуре» и включает в себя те­мы «Организация и проведение самостоятельных занятий фи­зической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем яв­ляется перечень необходимых и достаточных для самостоя­тельной деятельности практических навыков и умений.
* Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физи­ческую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздо­ровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Спортивно–оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью (за счет часов второй темы раздела III), «Упражнения культурно – этнической направленности».

**Знания о физической культуре**

* Физическая культура и спорт в современном обще­стве. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.
* Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями фи­зической культурой и спортом. Адаптивная физическая культу­ра как система оздоровительных занятий физическими упраж­нениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная под­готовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.
* Физическая культура человека. Правила проведения са­мостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных заня­тий физическими упражнениями. Правила планирования тре­нировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требо­вания к проведению восстановительных процедур: дыхатель­ная гимнастика во время и после занятий физическими упраж­ениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участ­ках тела, принятие ванн и душа.

 Способы двигательной (физкультурной) деятельности

* Организация и проведение занятий физической куль­турой; Соблюдение требований безопасности и гигиениче­ских правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной под­готовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и фи­зического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).
* Последовательное выполнение всех частей занятий спор­тивной подготовкой с соответствующим содержанием (соглас­но плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.
* Оценка эффективности занятий физической культу­рой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учеб­ным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освое­нию двигательных действий (с графическим изображением).
* Физическое совершенствование
* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Инди­видуальные комплексы упражнений для формирования пра­вильной осанки с учетом индивидуальных особенностей фи­зического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуаль­ных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушени­ях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровооб­ращения и зрения — близорукость).
* Спортивно-оздоровительная деятельность.
* Гимнастика с основами акро­батики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом дру­гой из упора присев *(юноши).* Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок на­ зад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор при­сев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° *(юноши).* Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и ру­ках силой из упора присев (юноши). Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках вы­соким шагом) и статического характера (стойки на двух и од­ной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стили­зованных общеразвивающих упражнений (девушки).
* *Легкая атлетика*. Совершенствование техники в бе­говых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжко­вых упражнениях.
* Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки че­рез препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение рав­новесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристи­ческой экипировкой (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км).
* Упражнения общей физической подготовки.
* *Лыжные гонки*. Совершенствование техники освоен­ных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохож­дение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (про­тяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися).
* Упражнения общей физической подготовки.
* *Спортивные игры*.
* Баскетбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.
* Упражнения общей физической подготовки. Ведение мяча с обводкой пассивного и ак­тивного соперника. Отработка тактических игровых комбина­ций. Игра в баскетбол по правилам.
* Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игро­ков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Технико-тактические действия в защите и нападении. Упражнения общей физической подготовки.
* Футбол. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Технико-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      Плавание.Комбинированное плавание (согласование перехода с одного способа плавания на другой). Комбинированное плавание (без способа «дельфин») на учебные дистанции. Плавание на тренировочные дистанции избранным способом плавания.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
* **Упражнения культурно - этнической направленности.**
      Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока  | Тема урока | Количество уроков | Дата проведения  | Коррекция  |
|  |  |
| 1. | Соблюдение правил ТБ и гигиены при проведении занятий. | 1 |  |  |  |
| 2. | Техника плавания вольным стилем. | 1 |  |  |  |
| 3. | Составление плана самостоятельных занятий. | 1 |  |  |  |
| 4. | Индивидуальные показатели здоровья. | 1 |  |  |  |
| 5. | Техника плавания способом кроль на спине. | 1 |  |  |  |
| 6. | Физическая культура и спорт в современном обществе. | 1 |  |  |  |
| 7. | Старт с опорой на одну руку. Бег 30 метров (тест). | 1 |  |  |  |
| 8. | Техника плавания способом брасс. | 1 |  |  |  |
| 9. | Бег 60 метров, стартовые ускорения. | 1 |  |  |  |
| 10. | Сдача нормативов «Президентские состязания». | 1 |  |  |  |
| 11. | Комбинированное плавание. | 1 |  |  |  |
| 12. | Прыжки в длину, метание мяча на дальность. | 1 |  |  |  |  |
| 13. | Равномерный бег до 6 минут, эстафетный бег. | 1 |  |  |  |
| 14. | Комбинированное плавание 4-6 раз по 25метров. | 1 |  |  |  |
| 15 | Бег 1000 метров (тест), беговые упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| Спортивные игры (футбол, баскетбол) |
| 16. | Технико-тактические действия в защите и нападении в футболе. | 1 |  |  |  |
| 17. | Старты и повороты в комбинированном плавании. | 1 |  |  |  |
| 18. | Игра в футбол по правилам. | 1 |  |  |  |
| 19. | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении. | 1 |  |  |  |
| 20. | Согласование перехода с одного способа плавания на другой. | 1 |  |  |  |
| 21. | Ведение мяча с обводкой пассивного и ак­тивного соперника. | 1 |  |  |  |
| 22. | Технико-тактические действия в защите и нападении в баскетболе. | 1 |  |  |  |
| 23. | Комбинированное плавание 6-8 раз по 25метров. | 1 |  |  |  |
| 24. | Отработка тактических игровых комбина­ций в баскетболе. | 1 |  |  |  |
| 25. | Игра в баскетбол по правилам. | 1 |  |  |  |
| 26. | Плавание 50м на результат избранным способом. | 1 |  |  |  |
| 27. | Игра в баскетбол по правилам. | 1 |  |  |  |
| Знания о физической культуреСпособы двигательной (физкультурной) деятельностиФизкультурно-оздоровительная деятельность |
| 28. | Базовые понятия физической культуры.Адаптивная физическая культура. | 1 |  |  |  |
| 29. | Последовательное выполнение всех частей занятия. | 1 |  |  |  |
| 30. | Меры безопасности на занятиях лыжами. Совершенствование техники лыжных ходов. | 1 |  |  |  |  | 1 |
| 31. | Организующие команды и приемы. Кувырок вперед, стойка на лопатках. | 1 |  |  |  |
| 32. | Два кувырка в группировке. | 1 |  |  |  |
| 33. | Одновременный одношажный ход. | 1 |  |  |  |
| 34. | Длинные кувырки вперед с разбега. | 1 |  |  |  |
| 35. | Длинные кувырки вперед с разбега. | 1 |  |  |  |
| 36. | Одновременный двухшажный ход. | 1 |  |  |  |
| 37. | Стойка на голове и руках, стойка на лопатках. | 1 |  |  |  |
| 38. | Разучивание акробатической комбинации. | 1 |  |  |  |
| 39. | Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |  |  |
| 40. | Упражнения на перекладине, подтягивание. | 1 |  |  |  |
| 41. | Закрепление акробатической комбинации. | 1 |  |  |  |
| 42. | Передвижения с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. | 1 |  |  |  |
| 43. | Контрольное выполнение акробатической комбинации. Подтягивание на перекладине. | 1 |  |  |  |
| 44. | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. | 1 |  |  |  |
| 45. | Совершенствование техники лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. | 1 |  |  |  |
| 46. | Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. | 1 |  |  |  |
| 47. | Комплексы упражнений для коррекции фигуры с учетом индивидуальных возможностей. | 1 |  |  |  |
| 48. | Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов. | 1 |  |  |  |
| Знания о физической культуреСпособы двигательной (физкультурной) деятельностиФизкультурно-оздоровительная деятельностьГимнастика с основами акробатикиЛыжные гонки |  |
| 49. | Базовые понятия физической культуры. Спортивная подготовка. | 1 |  |  |  |
| 50. | Организация досуга средствами физической культуры. | 1 |  |  |  |
| 51. | Совершенствование техники лыжных ходов, переход с одного хода на другой. | 1 |  |  |  |
| 52. | Опорные прыжки, страховка. | 1 |  |  |  |
| 53. | Передвижения по гимнастической скамейке.Упражнения на низкой перекладине. | 1 |  |  |  |
| 54. | Совершенствование техники лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. | 1 |  |  |  |
| 55. | Закрепление опорного прыжка. | 1 |  |  |  |
| 56. | Контрольное выполнение опорного прыжка. | 1 |  |  |  |
| 57. | Прохождение учебных дистанций до 3 км. | 1 |  |  |  |
| 58. | Передвижения по гимнастической скамейке.Упражнения на низкой перекладине. | 1 |  |  |  |
| 59. | Упражнения общей физической подготовки. | 1 |  |  |  |
| 60. | Прохождение учебных дистанций до 5 км. | 1 |  |  |  |
| 61. | Упражнения общей физической подготовки. | 1 |  |  |  |
| 62. | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. | 1 |  |  |  |
| 63. | Преодоление спусков и подъемов. | 1 |  |  |  |
| 64. | Комплексы упражнений для коррекции фигуры. | 1 |  |  |  |
| 65. | Комплексы упражнений гимнастики для глаз. | 1 |  |  |  |
| 66. | Торможение и повороты. | 1 |  |  |  |
| 67. | Физическая культура и спортв современном обществе. |  |  |  |  |  |
| 68. | Подбор подводящих и подготовительных упражнений. | 1 |  |  |  |  | 1 |
| 69. | Передвижение на лыжах 2 км на результат. | 1 |  |  |  |
| Спортивные игры (волейбол)Упражнения культурно-этнической направленности |
| 70. | Технико-тактические действия в нападении и защите в волейболе. | 1 |  |  |  |
| 71. | Технико-тактические действия в нападении и защите в волейболе. | 1 |  |  |  |
| 72. | Сюжетные и обрядовые игры. Игровые задания. | 1 |  |  |  |
| 73. | Тактические действия игроков передней линии в нападении. | 1 |  |  |  |
| 74. | Прямая верхняя подача мяча через сетку. | 1 |  |  |  |
| 75. | Сюжетные и обрядовые игры. Игровые задания. | 1 |  |  |  |
| 76. | Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Игра волейбол по правилам. | 1 |  |  |  |
| 77. | Игра волейбол по правилам. | 1 |  |  |  |
| 78. | Сюжетные и обрядовые игры. Игровые задания. | 1 |  |  |  |
| Знания о физической культуреСпособы двигательной (физкультурной) деятельностиФизкультурно-оздоровительная деятельностьУпражнения культурно-этнической направленностиСпортивные игры (футбол)Легкая атлетика |
| 79. | Физическая культура человека. | 1 |  |  |  |
| 80. | Физическая подготовленность. | 1 |  |  |  |
| 81. | Сюжетные и обрядовые игры. Игровые задания. | 1 |  |  |  |
| 82. | Оценка эффективности занятий физической культурой.Динамика физической подготовленности | 1 |  |  |  |
| 83. | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. | 1 |  |  |  |
| 84. | Сюжетные и обрядовые игры. Русская лапта. | 1 |  |  |  |
| 85. | Технико-тактические действия в защите и нападении в футболе. | 1 |  |  |  |
| 86. | Приземление летящего мяча в футболе. | 1 |  |  |  |
| 87. | Сюжетные и обрядовые игры. Русская лапта. | 1 |  |  |  |
| 88. | Игра в футбол по правилам. | 1 |  |  |  |
| 89. | Игра в футбол по правилам. | 1 |  |  |  |
| 90. | Сюжетные и обрядовые игры. Русская лапта. | 1 |  |  |  |
| 91. | Комплексы упражнений для коррекции фигуры. | 1 |  |  |  |
| 92. | Комплексы упражнений гимнастики для глаз. | 1 |  |  |  |
| 93. | Сюжетные и обрядовые игры. Русская лапта. | 1 |  |  |  |
| 94. | Старт с опорой на одну руку. Бег 30 метров (тест). | 1 |  |  |  |
| 95. | Прыжки в высоту с разбега. | 1 |  |  |  |
| 96. | Сюжетные и обрядовые игры. Русская лапта. | 1 |  |  |  |
| 97. | Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. | 1 |  |  |  |
| 98. | Сдача нормативов «Президентские состязания». | 1 |  |  |  |
| 99. | Сюжетные и обрядовые игры. Русская лапта. | 1 |  |  |  |
| 100. | Кроссовый бег 2 км, метание мяча на дальность. | 1 |  |  |  |
| 101. | Бег 1000 метров (тест), многоскоки. | 1 |  |  |  |
| 102. | Комплексы дыхательной гимнастики. | 1 |  |  |  |