

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ПРИ ПОСОЛЬСТВЕ РОССИИ В РЕСПУБЛИКЕ СОЮЗ МЬЯНМА

ПРИНЯТО

на заседании педсовета

протокол № 1

от «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Временный поверенный в делах

России в Мьянме

\_\_\_\_\_ Клабуков П.А.

Приказ № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

# Рабочая программа

## предмета «Физическая культура»

**Класс: 8**

**Количество часов: 102**

**Составлен: Ким А.Ю.**

**2022 - 2023 учебный год**

## **I Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 8 классов разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта утвержденного Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ. и на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2012)

**Данная программа имеет цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

### **В ходе ее достижения решаются задачи:**

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивать творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;
- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.
- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки

### *Основные задачи программы заключаются в следующем:*

- продолжить знакомство со знаниями о физкультурной деятельности, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- обобщить знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их
- расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся.

## II Планируемые результаты освоения курса

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся 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.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**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 освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся 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 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, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.

**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.

### **III Содержание курса**

#### **Знания о физической культуре (4 часа)**

*История физической культуры*

Физическая культура в современном обществе.

*Физическая культура (основные понятия)*

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

*Физическая культура человека*

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

#### **Легкая атлетика (12 часов)**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Гимнастика с основами акробатики (14 часов)**

*Организирующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

-команда "Прямо!";

-повороты в движении направо, налево.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

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

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

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

Из вися на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

### **Элементы единоборства (4 часа)**

Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Элементы единоборства.

Развитие силовых способностей.

Элементы единоборства.  
Развитие силовых способностей.  
Элементы единоборства.  
Развитие силовых способностей.  
Элементы единоборства.  
Развитие силовых способностей.

### **Спортивные игры (42 часа)**

#### **Баскетбол (12 часов)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

#### **Волейбол (30 часов)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;



- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

### Плавание (14 часов)

**Т.Б. Основы знаний.**

Обучение техники плавания кролем на спине

Эстафетное плавание кролем на спине

Обучение техники плавания способом баттерфляй

Эстафетное плавание способом баттерфляй

Обучение техники плавания способом брасс

Эстафетное плавание способом брасс

Обучение техники плавания кролем на груди

Эстафетное плавание кролем на груди

Проплывание дистанции 50 м

Способы прикладного плавания

Плавание в сложных условиях. Плавание с предметами и грузами

Транспортировка не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств. Подъём пострадавшего со дна.

Развитие общей выносливости средствами плавания. Эстафетное плавание

### Легкая атлетика (12 часов)

## IV Тематическое планирование

№ темы	Название темы	Количество часов по программе
1	Знания о физической культуре	4
2	Легкая атлетика	12
3	Баскетбол	12

4	Волейбол	30
5	Гимнастика с основами акробатики	14
6	Элементы единоборств	4
7	Плавание	14
8	Легкая атлетика	12
	Итого	102

Календарно-тематическое планирование по физической культуре на 8 класс при получении  
основного общего образования

№ п/п	Тема урока	Количество во часов	Дата	
			По плану	По факту
<u>Легкая атлетика - 12 часов</u>				
1.	Физическое развитие человека. Техника безопасности на уроках физической культуры.	1		
2	Техника высокого старта от 30 до 40 м.	1		
3.	Техника низкого старта. Бег 30 м с низкого старта.	1		
4.	Прыжок в длину, способом согнув ноги. Техника низкого старта. Прыжок в длину с места (учет)	1		

5.	Прыжок в длину с разбега ( учёт).	1		
6.	Метание мяча 150 грамм с разбега 4 – 5 шагов на дальность.	1		
7.	Метание мяча 150 грамм с разбега 4 – 5 шагов на дальность (учет).	1		
8.	Учёт бега на 60м с низкого старта. Кросс до 15 мин.	1		
9.	Бег с препятствиями и на местности. Броски набивного мяча весом до 3 кг.	1		
10.	Бег с ускорением, с максимальной скоростью Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера.	1		
11.	Прыжки и многоскоки. Кроссовый бег до 8мин. Предварительный контроль (тестирование)	1		
12.	Техника и тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000м (учет).	1		

Баскетбол -12 ч

1.	Правила техники безопасности. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1		
2.	Техника быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках.	1		

3.	Передача мяча двумя руками от груди. Игра баскетбол.	1		
4.	Ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1		
5.	Бросок мяча по кольцу после ведения. Эстафета.	1		
6.	Бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения	1		
7.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении .	1		
8.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1		
9.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1		
10.	Штрафной бросок	1		
11.	Взаимодействие игроков	1		
12.	Взаимодействие игроков	1		
<i><u>Волейбол – 30 ч</u></i>				
1.	История волейбола. Правила техники безопасности игры в волейбол.  Стойка игрока, перемещения в стойке .	1		
2.	Передачи мяча верхняя, нижняя. Над собой на месте.	1		
3.	Нижняя прямая, нижняя боковая подача	1		

	(разучивание).			
4.	Передачи мяча над собой (закрепление). Передачи мяча верхние и нижние над сеткой в парах.	1		
5.	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Развитие общей выносливости.	1		
6.	Прием мяча снизу и сверху.	1		
7.	Игра по упрощенным правилам в волейбол. Перемещения в стойке (совершенствование).	1		
8.	Подачи мяча нижняя прямая, верхняя прямая, боковая (совершенствование).	1		
9.	Учебная игра	1		
10.	Верхняя прямая подача	1		
11.	Верхняя прямая поодача	1		
12.	Прямой нападающий удар через сетку	1		
13.	Нападающий удар по мячу наброшенному партнёром	1		
14.	Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока	1		
15.	Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока	1		
16.	Индивидуальное блокирование в прыжке с места	1		

17.	Повторение верхней прямой подачи	1		
18.	Игра в мини-волейбол	1		
19.	Тестирование основных элементов волейбола: передачи сверху, снизу 2-мя руками, верхняя прямая подача	1		
20.	Игра по упрощенным правилам (тактика игры) мини – волейбол. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1		
21.	Игра по упрощенным правилам (розыгрыш мяча в 3 касания) мини – волейбол. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1		
22.	Технико-тактические взаимодействия игроков на площадке.	1		
23.	Технико-тактические взаимодействия игроков на площадке.	1		
24.	Изучение атакующих действий в волейболе: сброс кистью, кулаком, прямой нападающий удар.	1		
25.	Правила и терминология игры, жестикуляция судьи.	1		
26.	Освоение техники атакующих действий: сброс кистью, кулаком.	1		

	Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.			
27.	Освоение техники атакующих действий: прямой нападающий удар.  Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.	1		
28.	Освоение техники прямого нападающего удара.	1		
29.	Развитие скоростно – силовых способностей.	1		
30.	Игра в мини-волейбол	1		
<i><u>Гимнастика с основами акробатики- 14ч</u></i>				
1.	Гимнастика с основами акробатики. Разновидности гимнастики,  ОРУ.  Правила техники безопасности.	1		
2	Висы.Строевые упражнения	1		
3	Висы.Строевые упражнения	1		
4	Висы.Строевые упражнения	1		

5	Висы.Строевые упражнения	1		
6	Опорный прыжок	1		
7	Опорный прыжок	1		
8	Опорный прыжок	1		
9	Опорный прыжок	1		
10	Акробатика. Лазанье	1		
11	Акробатика. Лазанье	1		
12	Акробатика. Лазанье	1		
13	Акробатика. Лазанье	1		
14.	Развитие координационных способностей	1		
<i><u>Элементы единоборства – 4 ч</u></i>				
1.	Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Элементы единоборства. Развитие силовых способностей.	1		
2.	Элементы единоборства. Развитие силовых способностей.	1		
3.	Элементы единоборства. Развитие силовых способностей.	1		



4.	Элементы единоборства. Развитие силовых способностей.	1		
<i>Плавание – 14 ч</i>				
1.	Т.Б. Основы знаний.	1		
2.	Обучение техники плавания кролем на спине	1		
3.	Эстафетное плавание кролем на спине	1		
4.	Обучение техники плавания способом баттерфляй	1		
5.	Эстафетное плавание способом баттерфляй	1		
6.	Обучение техники плавания способом брасс	1		
7.	Эстафетное плавание способом брасс	1		
8.	Обучение техники плавания кролем на груди	1		
9.	Эстафетное плавание кролем на груди	1		
10.	Проплывание дистанции 50 м	1		
11.	Способы прикладного плавания	1		
12.	Плавание в сложных условиях. Плавание с	1		

	предметами и грузами			
13.	Транспортировка не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств. Подъем пострадавшего со дна.	1		
14.	Развитие общей выносливости средствами плавания. Эстафетное плавание	1		
<i>Легкая атлетика -12 часов</i>				
1	Овладение техникой прыжка в высоту с 5– 7 шагов разбега.	1		
2.	Закрепление техники прыжка в высоту с 5 – 7 шагов разбега.	1		
3.	Прыжок в высоту с 5 –7 шагов разбега. Тестирование.	1		
4.	Закрепление метания мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
5.	Метание малого мяча с места на дальность. Броски набивного мяча (2 кг) из различных ИП.	1		

6.	Метание малого мяча с 4-5 шагов на дальность. Тестирование. Эстафеты с элементами метания.	1		
7.	Закрепление техники спринтерского бега на 30 и 60 м. Итоговый контроль (тестирование).	1		
8.	Закрепление техники эстафетного бега. Высокий старт.	1		
9.	Бег на средние дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств через выполнение прыжка в длину с места	1		
10.	Бег в равномерном темпе от 10 до 15 минут. Развитие выносливости. Подвижные игры и эстафеты.	1		
11.	Бег на средние дистанции. Бег на результат 1000 м. Развитие выносливости.	1		
12.	Развитие выносливости. Подвижные игры с бегом и	1		

метанием.

**VI Перечень учебно-методического обеспечения для учителя и учащихся, материально-технического обеспечения образовательного процесса**

Реквизиты программы	УМК обучающихся	УМК учителя
1) Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011. 2) Рабочая программа по физической культуре 3) Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).	1) Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 8-9 классов.	1) Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 8-9 классов. 2) Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

**Технические средства обучения**

Музыкальный центр

Аудиозаписи

Учебно-практическое оборудование

Канат для лазанья

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м)

Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Обруч

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Флажки: разметочные с опорой, стартовые

Лента финишная

Рулетка измерительная

Сетка для переноски и хранения мячей

Сетка волейбольная

Аптечка