

Министерство образования Республики Коми
Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа-интернат № 12» с. Читаево
(ГОУ РК «СКШИ № 12» с. Читаево)
«12 №-а торъя (коррекционнӧй) школа-интернат» Читаёв сиктын Коми
Республикаса канму общеобразовательнӧй учреждение

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 4 от «30» 08 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы — К.С.В. Михалева
Приказ № 223 от «31»



Рабочая программа
учебного предмета

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

8 класс

Срок реализации
программы: 1 год

Разработчик программы: Хотемов Э.А.
учитель
физкультуры

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура - важный общеобразовательный предмет, который направлен на формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств обучающихся. В процессе занятиями физической культурой у обучающихся корригируются недостатки в физическом и психическом развитии, воспитываются морально – волевые качества и навыки культурного поведения.

Учитывая тот факт, что у многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также нарушения моторики, планирование и проведение уроков строится с учетом уровня развития двигательных возможностей и характера двигательных нарушений обучающихся.

Материал представлен следующими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры».

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно – двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригируют недостатки развития. Обязательным элементом урока являются упражнения на построения и перестроения. Выполняются упражнения с исходным положением сидя и стоя, лежа, которые оказывают положительное влияние на сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы. В самостоятельный раздел вынесены общеразвивающие и корригирующие упражнения, так как способствуют коррекции нарушений дыхания. В связи с затруднениями в пространственно- временной дифференцировке и значительными нарушениями точности движений детей с интеллектуальными нарушениями включены упражнения на коррекцию и развитие этих способностей, а также с предметами: гимнастическими палками обручами и скакалками. На занятиях гимнастикой обучающиеся овладевают навыками лазания и перелезания, которые способствуют развитию координации.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Особое место уделяется метанию мяча, так как этот вид упражнений способствует развитию меткости и глазомера.

«Лыжная подготовка» обязательная часть занятий физической культурой. Особое внимание при проведении уроков лыжной подготовки уделяется соблюдению техники безопасности и охране здоровья обучающихся.

Раздел «Подвижные и спортивные игры» включает игры в волейбол и баскетбол. Отрабатывается техника игры с мячом.

Физическая культура рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи. Содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов чтение, математика и изобразительное искусство.

При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Основная форма занятий – урок, который состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

Процесс обучения предполагает использование следующих методов, типов уроков, форм проведения уроков и элементов образовательных технологий:

а) общепедагогические методы:

-словесные –объяснение, беседа, работа с учебником;

-наглядные – наблюдение, демонстрация;

-практические – упражнения; игры.

Ведущими на уроках являются объяснение, упражнения; игры.

б) специальные методы коррекционно – развивающего обучения:

- задания по степени нарастающей трудности;

- специальные коррекционные упражнения;

- задания с опорой на несколько анализаторов;

- развёрнутая словесная оценка;

- призы, поощрения.

Основные типы уроков:

Комбинированные

Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью

Уроки с преимущественно воспитательной направленностью

Уроки с преимущественно образовательной направленностью

Вводные уроки

Уроки изучения нового материала

Уроки совершенствования применяются для углубленного изучения и закрепления учебного материала.

Смешанные (комплексные) уроки

Контрольные уроки

Основным типом урока является комбинированный.

Виды и формы организации работы на уроке:

Фронтальная

Поточная

Посменная

Индивидуальная

Групповая

Элементы образовательных технологий:

здоровьесберегающая технология ;

технология игрового обучения;

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура». В соответствии с учебным планом рабочая программа в 8 классе рассчитана на 102 ч. в год (3 ч. в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты. Личностными результатами освоения учащимися коррекционной школы содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета.

Универсальными учебными действиями учащихся по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Предметные результаты освоения учебного предмета.

Минимальный уровень: представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень: практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета

Основы знаний (1ч). Самоконтроль и его основные примы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке физической культуры.

Гимнастика .

Теоретические сведения

Строевые упражнения

Закрепление всех видов перестроений. Ходьба в различном темпе, направлениях.

Повороты на месте и в движении направо, налево.

ОР и корригирующие упражнения без предметов

Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

С гимнастическими палками, со скакалками, с набивными мячами.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке

Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке. Приседание на одной ноге (другая поднята вперед).

Акробатические упражнения

Кувырок назад из положения сидя; стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики).

Поворот направо, налево из положения мост (девочки).

Простые и смешанные висы и упоры

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев. Мальчики: повторение ранее изученных висов и упоров.

Переноска груза и передача предметов

Техника безопасности при переноске снарядов.

Передача набивного мяча в колонне между ног.

Переноска нескольких снарядов по группам (на время).

Танцевальные упражнения. Сочетание музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.

Лазание и перелезание.

Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату. Лазание в висе на руках и ногах по канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке.

Равновесие Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола предметов. .

Упражнения на развитие пространственной ориентации и точности движений

Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршрутка до различных ориентиров. Выполнение исходное положение: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции.

Спортивные и подвижные игры (часов)

Волейбол.

Техника и правила игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Подачи нижняя и верхняя прямые. Прямой нападающий удар. Блок. Многоскоки и упражнения с набивными мячами. Игра в волейбол по правилам.

Баскетбол.

Правильное ведение мяча с передачей, броском в кольцо. Ловля и передача мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Ускорение 15-20м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами. Прыжки со скакалкой.

Лыжная подготовка .

Теоретические сведения

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Температурные нормы для занятий на лыжах. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Практическая часть

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению. Передвижение в быстром темпе (40-60 м). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее». Преодоление на лыжах до 2км(девочки), 2,5 км. (мальчики).

Легкая атлетика .

Теоретические сведения

Как измерять давление, пульс.

Ходьба

Ходьба на скорость (до 15-20 мин.). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьбе группами наперегонки. Ходьба по залу в различном темпе с остановками с обозначенными участками.

Бег

Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Бег с различного старта. Бег с ускорением, бег на 60 м -4 р за урок, на 100 м – 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100м. Бег 100 м. с преодолением 5 препятствий.

Прыжки

Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе по 10-15 с. Прыжок в длину способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка. Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной»: схема техники прыжка.

Метание

Броски набивного мяча различными способами на результат. Метание м/м в цель. Отработка техники метания малого мяча на дальность.

Метание м/м на дальность с полного разбега.

Метание нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча (2-3 кг) со скачка в сектор.

Система оценки достижений предметных результатов, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и формы контроля

Основными направлениями и целями оценочной деятельности в соответствии с требованиями Стандарта являются оценка образовательных достижений обучающихся и оценка результатов деятельности образовательных организаций и педагогических кадров. Полученные данные используются для оценки состояния и тенденций развития системы образования. Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения АООП призвана решить следующие задачи: 3) закреплять основные направления и цели оценочной деятельности, описывать объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки; ориентировать образовательный процесс на нравственное развитие и воспитание обучающихся, достижение планируемых результатов освоения содержания учебных предметов и формирование базовых учебных действий; обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения АООП, позволяющий вести оценку предметных и личностных результатов; предусматривать оценку достижений обучающихся и оценку эффективности деятельности образовательной организации; позволять осуществлять оценку динамики учебных достижений обучающихся и развития их жизненной компетенции. Результаты достижений обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в овладении АООП являются значимыми для оценки качества образования обучающихся. Оценка результатов осуществляется на основе следующих принципов: 1) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); 2) объективности оценки, раскрывающей динамику достижений и качественных изменений в психическом и социальном развитии обучающихся; 3) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП. Эти принципы отражают целостность системы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), представляют обобщенные характеристики оценки их учебных и личностных достижений. Обеспечение дифференцированной оценки достижений обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) имеет определяющее значение для оценки качества образования. В соответствии с требованиями ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оценке подлежат личностные и предметные результаты. Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах. Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов. Система оценки распространяется на личностные и предметные результаты освоения АООП. Критерии оценки личностных результатов с учетом типологических и индивидуальных особенностей обучающихся с умственной отсталостью (оценка продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями).

Основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие: соответствие/несоответствие науке и практике; прочность усвоения (полнота и надежность). Таким образом, усвоенные предметные результаты оцениваются с точки

зрения достоверности как «верные» или «неверные». Критерий «верно» /«неверно» свидетельствует о частотности допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления. По критерию прочности предметные результаты оцениваются как удовлетворительные; хорошие и очень хорошие (отличные). Результаты овладения АООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения: по способу предъявления (устные, письменные, практические); по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие). Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

В текущей оценочной деятельности результаты, продемонстрированные учеником, соотносятся с оценками: - зачёт, определяется в зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями (навыками) и результатом строго индивидуально, незачет – отсутствие каких-либо положительных результатов.

При оценке итоговых предметных результатов из всего спектра оценок выбирают такие, которые стимулируют учебную и практическую деятельность обучающегося, оказывают положительное влияние на формирование жизненных компетенций. Оценка деятельности педагогических кадров, осуществляющих образовательную деятельность обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), осуществляется на основе интегративных показателей, свидетельствующих о положительной динамике развития обучающегося («было» - «стало») или в сложных случаях сохранении его психоземotionalного статуса.

Тематическое планирование 8 класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	Основы знаний	1	
1	Самоконтроль и его основные примы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке физической культуры.	1	
	Гимнастика	15	
2	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	
3	Построения в две шеренги, перестроения. Ходьба в различном темпе и направлениях.	1	
4	ОР и корригирующие упражнения без предметов и с предметами (скакалки, гимнастические палки)	1	
5	Упражнения на гимнастической скамейке и гимнастической стенке. Взмахи ногой и приседания на одной ноге.	1	
6	Кувырок назад из положения сидя. Стойка на голове с согнутыми ногами.	1	

7	Простые и смешанные висы и упоры.	1	
8	Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время).	1	
9	Сочетание музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.	1	
10	Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке ..	1	
11	Лазание в висе на руках и ногах по гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке.	1	
12	Лазание в висе на руках и ногах по гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке.	1	
13	Полушпагат с различными положениями рук.	1	
14	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола предметов.	1	
15	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола предметов.	1	
16	Построение в две колонны. Фигурная маршировка до различных ориентиров. Передвижение в колонне прыжками.	1	
	Подвижные и спортивные игры	22	
17	Многоскоки, упражнения с набивными мячами.	1	
18	.Прием мяча снизу,сверху.	1	
19	Прием мяча снизу,сверху.	1	
20	Прием мяча снизу,сверху.	1	
21	Подачи нижняя и верхняя прямые. Прямой нападающий удар. Блок.	1	
22	Подачи нижняя и верхняя прямые. Прямой нападающий удар. Блок.	1	
23	Подачи нижняя и верхняя прямые. Прямой нападающий удар. Блок.	1	
24	Игра в волейбол по правилам.	1	
25	Игра в волейбол по правилам.	1	
26	Игра в волейбол по правилам.	1	
27	Игра с элементами волейбола «Ловкая подача»	1	

28	Правильное ведение мяча с передачей, броском в кольцо. Ловля и передача мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	1	
29	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Игра с элементами баскетбола «Кто больше и точнее»	1	
30	Ведение мяча с обводкой препятствий. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.	1	
31	Ведение мяча с обводкой препятствий. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.	1	
32	Ведение мяча с обводкой препятствий. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.	1	
33	Ведение мяча с обводкой препятствий. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.	1	
34	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	
35	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	
36	Игра в баскетбол по правилам	1	
37	Игра в баскетбол по правилам	1	
38	ОРУ: ускорение 15-20м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами. Прыжки со скакалкой.	1	
	Лыжная подготовка	34	
39	Значение занятий на лыжах для трудовой деятельности человека. Температурные нормы для занятий на лыжах. Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	
40	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.	1	
41	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.	1	
42	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.	1	
43	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.	1	
44	Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте.	1	
45	Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте.	1	
46	Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте.	1	

47	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	
48	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	
49	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	
50	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	
51	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	
52	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	
53	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	
54	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	
55	Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению.	1	
56	Передвижение в быстром темпе (40-60 м).	1	
57	Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).	1	
58	Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).	1	
59	Спуски и подъемы с горы(совершенствование техники)	1	
60	Спуски и подъемы с горы(совершенствование техники)	1	
61	Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).	1	
62	Спуски и подъемы с горы(совершенствование техники)	1	
63	Спуски и подъемы с горы(совершенствование техники)	1	
64	Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).	1	
65	Спуски и подъемы с горы(совершенствование техники)	1	
66	Спуски и подъемы с горы(совершенствование техники)	1	
67	Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).	1	
68	Спуски и подъемы с горы(совершенствование техники)	1	
69	Спуски и подъемы с горы(совершенствование техники)	1	
70	Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м).	1	
71	Игры на лыжах «Попади в круг», «Кто быстрее».	1	
72	Игры на лыжах «Переставь флажок».	1	

Легкая атлетика		30	
73	Как измерять давление, пульс. Правила поведения на занятиях легкой атлетикой.	1	
74	Ходьба на скорость (до 15-20 мин.). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м.	1	
75	Ходьба на скорость (до 15-20 мин.). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м.	1	
76	Ходьба на скорость (до 15-20 мин.). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м.	1	
77	Ходьбе группами наперегонки. Ходьба по залу в различном темпе с остановками с обозначенными участками.	1	
78	Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Бег с различного старта.	1	
79	Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Бег с различного старта.	1	
80	Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Бег с различного старта.	1	
81	Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Бег с различного старта.	1	
82	Бег с ускорением, бег на 60 м -4 р за урок,	1	
83	бег на 100 м – 2 раза за урок.	1	
84	Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности.	1	
85	Эстафета 4 по 100м.	1	
86	Бег 100 м. с преодолением 5 препятствий.	1	
87	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом.	1	
88	Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе по 10-15 с.	1	
89	Прыжок в длину способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка.	1	
90	Прыжок в длину способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка.	1	
91	Прыжок в длину способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка.	1	

92	Прыжок в длину способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка.	1	
93	Броски набивного мяча различными способами на результат.	1	
94	Метание м/м в цель и на дальность с полного разбега	2	
95	Метание м/м в цель и на дальность с полного разбега		
96	Отработка техники метания малого мяча на дальность.	3	
97	Отработка техники метания малого мяча на дальность		
98	Отработка техники метания малого мяча на дальность		
99	Метание нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время.	1	
100	Толкание набивного мяча (2-3 кг) со скачка в сектор.	1	
101	Тестирование и выполнение физических упражнений в рамках промежуточной аттестации. -	1	
102	Промежуточная аттестация.	1	
		102	

Материально-техническое обеспечение.

Учебно-методический комплекс:

1.В.И.Лях. Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций – М.: Просвещение, 2017.

2.Компьютер.

**Спортивное оборудование по предмету «Физическая культура»
для реализации программы**

Наименование оборудования по разделам	Количество
Раздел «Подвижные и спортивные игры»	
Мячи баскетбольные	7
Мячи волейбольные	7
Мячи футбольные	6
Баскетбольные кольца в комплекте	2
Волейбольная сетка в комплекте	1
Раздел «Легкая атлетика»	
Набивной мяч	2

Скакалка	5
М/мяч для метания	8
Секундомер	1
Эстафетные палочки	4
Флажки	5
Теннисный мяч	3
Стойка для прыжков в высоту в комплекте	1
Канат	1
Раздел «Гимнастика»	
Гимнастический мат	4
Гимнастический мост	1
Гимнастическая скамейка	1
Шведская стенка	1
Гимнастические палки	6
Навесная перекладина	1
Раздел «Лыжная подготовка»	
Лыжное оборудование в комплекте	8