

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Школа № 98
городского округа город Уфа Республики Башкортостан**

Рассмотрено
На ШМО
Протокол № 1 от
31.08.2020г

СОГЛАСОВАНО:
ЗДВР
_____ Е.А.Шарафутдинова

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
_____ Т.Е.Харисова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Физкультура для всех» направление
спортивно-оздоровительное
на **2020 – 2021 учебный год**

КЛАСС: 5,6,7,8

АВТОР ПРОГРАММЫ: Мустафина Е.П

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД: 34

В НЕДЕЛЮ: 1

Рабочая программа по внеурочной деятельности основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура 5-8 классы» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и на основании Примерных программ по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. Рабочая программа внеурочной деятельности основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура 5-8 классы» является составной частью основной образовательной программы основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Школа № 98 городского округа город Уфа Республики Башкортостан.

Изучение внеурочной деятельности «Физическая культура » реализуется с использованием учебно - методического комплекта «Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы» Учебное пособие для образовательных организаций. 5-е издание Москва «Просвещение» 2016 год

Планируемые результаты

Метапредметные результаты

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 долговую 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

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, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь 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, аргументировано 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.

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 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 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.

Тематическое планирование (5 класс)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Предметные результаты обучения
1	История физической культуры	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.
2	Метание мяча на дальность и заданное расстояние.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
3	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	1	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.
4	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
5	Метание малого мяча. Комплекс ГТО	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
6	Краткая характеристика вида спорта. Баскетбол. Требования к технике безопасности	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.
7-9	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
10-11	Освоение ловли и передач мяча	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
12-13	Освоение техники ведения мяча	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
14	Овладение техникой бросков мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные

			ошибки.
15	Освоение индивидуальной техники защиты	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
16	Закрепление техники владения мячом, развитие координационных способностей	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
17	Закрепление техники перемещений, развитие координационных способностей	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
18	Освоение тактики игры	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
19	Краткая характеристика вида спорта. Волейбол. Требования к технике безопасности	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.
20	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
21	Освоение техники приёма и передач мяча. Знания о спортивной игре	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
22	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
23	Развитие координационных способностей	1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
24	Развитие выносливости. Овладение организаторскими умениями	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития

			выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
25	Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение тактики игры	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
26	Освоение техники прямого нападающего удара	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
27	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
28	Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
29	Футбол. Закрепление техники владения мячом	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
30	Закрепление техники перемещений, владения мячом	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
31	Освоение тактики игры	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
32	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

33	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
34	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Тематическое планирование (6 класс)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Предметные результаты обучения
1	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6м	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
2	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места;	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
3	Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
4	Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
5	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	1	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических

			способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
6	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	1	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
7-8	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
9-10	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
11-12	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,

	сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.		осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
13-14	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Вырывание и выбивание мяча.	2	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
15-17	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
18-20	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
21-23	Игра по упрощённым правилам мини-	3	Организуют совместные занятия волейболом со

	волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.		сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
24-26	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
27-28	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	2	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
29-31	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	3	Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой
32	Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой	1	
33-34	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Продолжение овладения техникой ударов по воротам	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Тематическое планирование (7 класс)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Предметные результаты обучения
1-2	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Дальнейшее овладение	2	Применяют метательные

	техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м)		упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
3-4	Овладение организаторскими умениями. Самостоятельные занятия. Развитие скоростно-силовых способностей	2	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
5-7	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча	3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
8-10	Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча	3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
11-13	Освоение индивидуальной техники защиты. Дальнейшее закрепление техники вырывания и	3	Взаимодействуют со сверстниками в

	выбивания мяча, перехвата.		процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
14-16	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	3	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
17-18	Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения
19-20	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	2	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
21-22	Освоение ловли и передач мяча	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
23-24	Освоение техники ведения мяча	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
25-27	Овладение техникой бросков мяча.	3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв-

			ляя и устраняя типичные ошибки.
28-30	Освоение индивидуальной техники защиты	3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
31-32	Футбол. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно,
33-34	Овладение техникой ударов по воротам. Совершенствование техники ударов по воротам	2	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Тематическое планирование (8 класс)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Предметные результаты обучения
1-2	Метание малого мяча. Прыжок с места. Метание малого мяча (150 г) с места и 3-5 шагов разбега на дальность.	2	Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности
3-5	Сочетание приемов передач, ведения, бросков; Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. ОРУ в движении шагом. Бросок мяча от головы с места в прыжке с сопротивлением. Сочетание приемов передач, ведения, бросков с активным сопротивлением.	3	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
6-8	Бросок мяча от головы с места в прыжке с сопротивлением после остановки; передача мяча в тройках; в движении ;со сменой мест. Учебная игра.	3	Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий,

			возникающих в процессе игровой деятельности
9-11	Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон». Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон». Учебная игра. Развитие координационных способностей	3	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.
12-14	Овладение техникой бросков мяча Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	3	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
15-17	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей.	3	Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
18-20	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	3	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.
21-23	Передача мяча сверху двумя руками и прием снизу. Передвижения в стойке. ОРУ на месте. Передача мяча сверху двумя руками и прием снизу над собой и вперед. Нападающий удар с места в прыжке с собственного подброса.	3	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
24-26	Верхняя (нижняя) прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нападающий удар со второй передачи в прыжке. Верхняя (нижняя) прямая подача мяча с 7-9 м. Учебная игра.	3	Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
27-29	Нападающий удар со второй передачи в прыжке. Передача мяча сверху двумя руками в тройках через зону, через сетку. Прием мяча	3	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного

	снизу двумя руками в зону №3(2) Нападающий удар со второй передачи в прыжке из зон №2(4).		освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.
30-31	Футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса. Эстафеты с элементами национальных видов спорта	2	описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;
32-34	Футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса. Эстафеты с элементами национальных видов спорта	3	моделировать тактику освоенных игровых приемов

Содержание учебного предмета Спортивно-оздоровительная деятельность

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивная ходьба.

- подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Спортивные игры

Волейбол

- *технические приемы:* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- *технические приемы:* ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- *технические приемы:* прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- *технические приемы:* прием и передача мяча сверху двумя руками;
- *технические приемы:* нижняя прямая подача;
- *Тактические действия :* игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Баскетбол

- *технические приемы:* стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- *технические приемы:* остановка двумя шагами и прыжком;
- *технические приемы:* повороты без мяча и с мячом;
- *технические приемы:* комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- *технические приемы:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- *технические приемы:* ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- *технические приемы:* передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- *технические приемы:* передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- *технические приемы*: передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- *технические приемы*: броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- *технические приемы*: штрафной бросок;
- *технические приемы*: вырывание и выбивание мяча;
- **Тактические действия** : игра по правилам.

Футбол *Технические приемы*: развитие быстроты, силы, выносливости

- *Тактические действия* : игра по упрощенным правилам
- мини-футбол *технические приемы*: передача , ведение мяча
- *технические приемы*: игра головой, использование корпуса;
- *технические приемы*: обыгрыш сближающихся противников, финты.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоения каждой темы

Разделы	Классы			
	5	6	7	8
Физическая культура как область знаний	В процессе			
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе			
Физическое совершенствование из них:				
Волейбол	14	16	14	14
Баскетбол	14	12	15	15
Футбол	6	6	5	5
Итого	34	34	34	34