

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
« Касторенская средняя общеобразовательная школа № 1»

Рассмотрена на заседании ШМО учителей ОБЖ, физической культуры от «__» _____ 20__ г, протокол №__ . Руководитель ШМО _____ (_____)	Согласовано на методическом совете Протокол №__ от «__» _____ 20__ г. Заместитель директора по ВР МКОУ _____ (Н.В. Скогорева)	Утверждена на заседании педагогического совета школы Протокол №__ от «__» _____ 20__ г. Председатель педагогического совета _____ (Н.В. Карагодина)
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

по физкультурно-оздоровительному направлению

« ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**для учащихся 8 «Б»класса
на 2018 - 2019 учебный год**

учителя физической культуры I кв.категории
Рогова Андрея Владимировича

Введена в действие

приказом от

«__» _____ 20__ г. №__

Директор школы

_____ (Н.В. Карагодина)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительному направлению «Физическая культура» для 8 класса составлена на основе разработана на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- 1.ФГОС ООО .Приказ МО РФ № 1897 от 17.12.2010
2. Учебный план образовательного учреждения на 2018/2019 учебный год
- 3.Локальный акт образовательного учреждения (об утверждении структуры рабочей программы)
- 4.Методические рекомендации (Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий,В.С.Кузнецов,М.В.Маслов.- М.:Просвещение.2012)
5. Примерная программа по организации внеурочной деятельности учащихся основной школы (М., Просвещение, 2010 г.)
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов(третий час при проведении трёхчасовых занятий). (Авторы доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич). М.:Просвещение, 2010г Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.

Цель:

*способствовать всестороннему физическому развитию;
способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.*

Основные задачи:

1.Оздоровительные задачи

Укрепление здоровья.

Совершенствование физического развития.

2.Образовательные задачи

Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3.Воспитательные задачи

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Воспитание моральных и волевых качеств.

В соответствии с ФБУП на внеурочную деятельность «Физическая культура» в 8 классе отводится 34 часа в год при одноразовых занятиях в неделю. В связи с праздничными днями в программу внесены изменения. Программа рассчитана на 33 часа.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, в региональном компоненте лыжная подготовка заменена кроссовой подготовкой.. В связи со спецификой преподавания физической культуры в нашем регионе (погодные условия зимой) , недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта начального образования невозможна

реализация стандарта начального образования и программы в полном объёме по разделу лыжная подготовка. Данный раздел заменён кроссовой подготовкой. Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм: баскетбол и футбол.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся
8 класса**

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	<i>Базовая часть</i>	28
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2.	Спортивные игры (волейбол) (баскетбол)	2 4
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	6
1.4.	Лёгкая атлетика	7
1.5.	Кроссовая подготовка	6
1.6.	Элементы единоборств	3
2.	<i>Вариативная часть</i>	6
2.1.	Спортивные игры (футбол)	6
	Итого часов в год:	34

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Ученик научится демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,8-4,7	6,1-4,9
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	160-210	145-200
Силовые	Подтягивание из виса	На высокой перекладине 2-9	На низкой перекладине 5-17
Выносливость	Бег 1000м	Без учёта времени	
	6-минутный бег, м	1050-1450	850-1250
Координация	Челночный бег 3х10м, с	9,0-8,0	9,9-8,6
Гибкость	наклон вперёд из положения сидя, см	3-11	7-20

Содержание внеурочной деятельности

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально – психологические основы

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы

Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к её материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приёмы закаливания

Воздушные ванны (от 5-10 мин. до 30-60 мин. Осенью и зимой - 2 раза в день. Температура воздуха от +22 до -16°C).

Солнечные ванны (между 9-11ч. От 4 до 60 мин. на всё тело).

Водные процедуры. Обтирание (2-3 мин.) Душ.(90-120с.)

Купание в реке, водоёме (температура воздуха +24°C, воды от +20°C, от 2 мин. До 10-15 мин.).

Пользование баней 1-2 раза в неделю. Температура в парильне +70- +90°C (2-3 захода по 3-7 мин.).

Способы самоконтроля

Приёмы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита, определение нормальной массы(веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

Приёмы самоконтроля физических нагрузок.

Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	классы
	8
Баскетбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой

На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке
На освоение индивидуальной техники защиты	Перехват мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения 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 игроков в нападении и защите через «заслон»
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3
Футбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока; перемещения стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)
На освоение ударов по мячу и остановок мяча	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу) Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой
На овладение техникой ударов по воротам	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) по- падания мячом в цель
На освоение индивидуальной техники защиты	Перехват мяча Игра вратаря
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционные нападения с изменением позиций игроков Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот,
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
Волейбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча . Приём подачи
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение с изменением позиций
На знания о физической	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли,

культуре	передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию техничских приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближснные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	классы
	8
На освоение строевых упражнений	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	<i>Мальчики:</i> с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажёрами, эспандерами <i>Девочки:</i> с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажёрами
На освоение и совершенствование висов и упоров	<i>Мальчики:</i> из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне <i>Девочки:</i> из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок
На освоение опорных прыжков	<i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел ширину, высота 110-115 см) <i>Девочки:</i> прыжок боком с поворотом на 90* (конь ширину, высота 110 см)
На освоение акробатических	<i>Мальчики:</i> кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на

упражнений	голове и руках <i>Девочки</i> : мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату шест гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей ; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение - подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру
На овладение организаторскими умениями	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки

Основная направленность	класс
	8
На овладение техникой приёмов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах.
На знания о физической культуре	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки. Подвижные игры.
На овладение организаторскими способностями	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	класс
	8
На овладение техникой спринтерского бега	Низкий старт до 30 м Бег с ускорением от 70 до 80 м Скоростной бег до 70 м Бег на результат 100 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе – до 20 мин, девочки – до 15 мин Бег на 2000 м (мальчики) и 1500м (девочки)
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12-14 м (девушки), до 16 м (юноши) Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырёх шагов вперед-вверх . Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно- силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей
На развитие скоростных	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с

способностей	максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

Кроссовая подготовка

Бег в равномерном темпе до 10 минут; бег по слабо пересеченной местности до 1 км

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы программы	Учебные часы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
<i>1. Базовая часть 28 часов</i>						
1.1.	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>				
1.2.	Лёгкая атлетика	7	2			5
1.3.	Кроссовая подготовка	6	3			3
1.4.	Гимнастика с элементами акробатики	6	4	2		
1.5.	Спортивные игры (волейбол) (баскетбол)	2 4		2	4	
1.6.	Элементы единоборств	3		3		
<i>2. Вариативная часть 6 часов</i>						
2.1.	Спортивные игры (футбол)	6			6	
ИТОГО:		34	9	7	10	8

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	По факту
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Низкий старт. Бег по дистанции	03.09	
2	Метание теннисного мяча на дальность. Бросок набивного мяча из различных и.п.	10.09	
3	Бег с преодолением препятствий	17.09	
4	Бег по пересечённой местности	24.09	
5	Эстафеты на развитие выносливости	01.10	
6	Висы и упоры	08.10	
7	Опорный прыжок	15.10	
8	Лазание по канату	22.10	
9	Акробатические упражнения	12.11	
10	Общеразвивающие упражнения с предметами	19.11	
11	Комбинация упражнений на развитие координационных способностей	26.11	
12	Инструкция по ТБ при игре волейбол, баскетбол. Стойки и передвижения, остановки, повороты игрока в волейбол	03.12	
13	Игра по упрощённым правилам волейбола	10.12	
14	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:,4:4,5:5 на одну корзину	17.10	
15	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	24.10	
16	Игра по упрощённым правилам баскетбола	14.01	
17	Игра по упрощённым правилам баскетбола	21.01	
18	Правила поведения во время занятий единоборствами.	28.01	
18	Силовые упражнения и единоборства в парах	04.02	

20	Подвижные игры с приёмами единоборств	11.02	
21	ТБ при игре в футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	18.02	
22	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба	25.02	
23	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	04.03	
24	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	11.03	
25	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	18.03	
26	Игры и игровые задания 2:1,3:1, 3:2, 3:3.	08.04	
27	Игра по упрощённым правилам	15.04	
28	Бег с ускорением до 80м	22.04	
29	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	29.04	
30	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	06.05	
31	Метание теннисного мяча на дальность	13.05	
32	Бросок набивного мяча из различных и.п.	20.05	
33	Эстафеты на развитие выносливости	27.05	

Учебно-методический комплекс

Физическая культура.8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ М.Я.Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю.Торчкова и др.;под ред. М.Я.Виленского.- 3-е изд. – М.:Просвещение,2014

Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010

Справочник учителя физической культуры. П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.