

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1» г. Горнозаводска

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 26.08.2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. директора школы
Р.А. Лобанкова
Приказ № 297 от 28.08.2020г.



**Рабочая учебная программа
по физической культуре для обучающихся 8 класса
на 2020-2021 учебный год**

Авторы: Шевелева Нурия Хасановна
Лучинина Наталия Игоревна
учителя физической культуры

Горнозаводск, 2020

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и с учетом примерной программы по предмету физическая культура для 5- 9 классов (автор программы В.И. Лях).

1.2 Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 июля 2017 г. № 629 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253
- Учебный план МАОУ «СОШ №1» на 2018 — 2019 учебный год.
- Основная образовательная программа основного общего образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средней общеобразовательной школа №1»
Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре для 8-го класса к учебнику «Физическая культура» 8-9 класс (автор: В.И. Лях; под редакцией В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2012).

1.3 Общие цели преподаваемого предмета

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, формам активного отдыха и досуга.

2. Общая характеристика преподаваемого предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

3. Место учебного курса в учебном плане

Согласно учебному плану (название учебного заведения) на изучение предмета «Физическая культура» в 8 классе отводится 2 часа в неделю 70 часов в год (см. методические рекомендации «Основные подходы к разработке основной образовательной программы основного общего образования в условиях введения ФГОС» Киров: ИРО Кировской области, 2015. - 64 с.).

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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 представляются 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, накоплению 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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки;
- контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

5. Содержание учебного предмета.

№	Наименование раздела	Основное содержание	Формы контроля
1	Знания о физической культуре	История развития физической культуры. Физическая культура и Олимпийское движение в России. Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	Собеседование, опрос.
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культуры (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Изменение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Собеседование, опрос.
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Собеседование, опрос.
3.1	Гимнастика с основами акробатики	История развития гимнастики. Строевые упражнения. Повороты в движении направо, налево. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики - с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки - с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Висы и упоры. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Равновесие. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Акробатические комбинации – юноши, девушки. Опорные прыжки: прыжок, согнув ноги мальчики (козел в длину, высота 110 – 115 см), девочки - прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см)	Собеседование, опрос, практические задания, сдача контрольных нормативов и технической подготовленности участие в соревнованиях, практическая работа.
3.2	Легкая атлетика	История развития легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований. Беговые упражнения, прыжковые упражнения. Техника низкого старта, с опорой на одну руку. Бег с ускорением до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м, 100м.	Сдача контрольных нормативов и технической

		<p>Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег 2000 м.</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места - 2 кг.</p> <p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и много-скоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>	подготовленности
3.3	Лыжная подготовка	<p>Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.</p> <p>Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника</p> <p>Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы.</p> <p>Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой».</p> <p>Спуски прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом», поворот «плугом». Прохождение учебной дистанции от 3-6 км; 4,5-9 км.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>	Сдача контрольных нормативов и технической подготовленности
3.4	Волейбол	<p>Техника безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед, назад в движении. Передачи мяча над собой и через сетку.</p> <p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку, верхняя прямая подача.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Тактика игры. Тактические действия. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p>Овладение игрой. Учебная игра в волейбол.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</p>	Сдача контрольных нормативов и технической подготовленности, участие в соревнованиях.
3.5	Футбол	<p>Техника безопасности на уроках по футболу.</p> <p>Технические приемы и тактические действия в футболе.</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Остановка мяча. Освоение техники ведения мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.</p> <p>Игра головой, использование корпуса, обыгрыш приближающихся противников, финты.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиции игроков.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	Сдача контрольных нормативов и технической подготовленности, участие в соревнованиях.

3.6	Баскетбол	<p>Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила соревнований в баскетболе. Овладение двигательными действиями: бег с изменением направления и скорости, передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскоком от пола, передача мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий, бросок мяча одной рукой от головы в движении, выбивание и вырывание мяча, держание игрока с мячом. Бросок мяча. Штрафной бросок. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.</p> <p>Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы от головы (д), тики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; %:5 на одну корзину.</p> <p>тики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; %:5 на одну корзину.</p> <p>Нападение быстрым прорывом (3:2).</p> <p>Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», «восьмерка»).</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам в баскетбол.</p>	Сдача контрольных нормативов и технической подготовленности, участие в соревнованиях.
3.7	Прикладная физическая подготовка	<p>Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.</p> <p>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p>	Сдача контрольных нормативов и технической подготовленности, участие в соревнованиях.
3.8	Общезначительная физическая подготовка	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)	Сдача контрольных нормативов и технической подготовленности, участие в соревнованиях.
3.9	Специальная физическая подготовка	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта, (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)	Сдача контрольных нормативов и технической подготовленности, участие в соревнованиях.
3.10	Плавание	<p>Правила техники безопасности при занятии плаванием.</p> <p>Возникновение плавания.</p> <p>Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания</p>	Собеседование, опрос, техническая подготовленность.
3.11	Туризм	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе	Собеседование, опрос.
3.12	Элементы единоборств	<p>Техника безопасности при занятии единоборствами. Виды единоборств.</p> <p>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение</p>	Собеседование, опрос, техническая подготовленность.
3.13	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Сдача контрольных нормативов.

6. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№	Название темы (разделов)	Количество часов
1	Знания о физической культуре	Изучается в ходе урока
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока
3	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	68
3.1	Гимнастика с основами акробатики	12
3.2	Легкоатлетические упражнения	24
3.3	Лыжная подготовка	10
3.4	Волейбол	10
3.5	Баскетбол	10
3.6	Футбол	Изучается в ходе урока
3.7	Прикладная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.8	Общefизическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.9	Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.10	Плавание	2
3.11	Туризм	Изучается в ходе урока
3.12	Элементы единоборств	Изучается в ходе урока
3.13	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	Изучается в ходе урока

7. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе.

Ученик, окончивший 8 класс, 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик, окончивший 8 класс, 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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

8. Список литература

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».
2. Правительство Российской Федерации Постановление от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.10.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011.
5. Физическая культура: рабочие программы предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. - М. Просвещение, 2011.
6. Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в условиях реализации ФГОС основного общего образования 8 класс. Т.П. Рякина. М.А. Северюхина. А.Н. Чернядьев. В.В.Коновалова. ИРО Кировская область, 2017.
7. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных организации / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2018.
8. Физическая культура: методические рекомендации 8-9 классы. - М.: Просвещение, 2014.
9. Физическая культура: тестовый контроль 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2014.

**Календарно-тематическое планирование курса
«Физическая культура» для учащихся 8 класса**

№/Дата		Тема урока	Тип урока	Содержание урока	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
план	факт						
1 ЧЕТВЕРТЬ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 12 часов							
1		Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег. Специальные беговые упражнения. Русская игра	Л/А Нов.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. История возникновения и развития физической культуры. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 60 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств игра «Салки по кругу»	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств, укрепление и сохранение индивидуального здоровья. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Овладение основами технических действий в беге на короткие дистанции	Умение выполнять специальные беговые упражнения. Умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения на уроках легкой атлетикой; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Владение умениями пробегать дистанции с максимальной скоростью
2		Лёгкая атлетика. Теоретические знания. Закрепление техники высокого старта, стартового разгона. Эстафетный бег	Контр	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Специальные беговые упражнения. Низкий старт, старт с опорой на одну руку до 30-40 м. Бег с ускорением 70-80 м. Бег по повороту. Эстафетный бег. Финиширование. Развитие выносливости качеств Бег 1500м - мальчики, 1000м-девочки	Овладение системой знаний о возрастных особенностях организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Овладение основами технических действий в выполнении старта, бега, эстафетном беге	Владение системой знаний о возрастных особенностях организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Владение умениями выполнять технику низкого старта и старта с опорой на одну руку. Финиширования. Владение умениями развивать выносливость	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Владение умениями выполнять технику старта, пробегать дистанцию с максимальной скоростью, развивать выносливость
3		Техника высокого старта. Развитие скоростной	Контр	Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Контроль за индивидуальным	Овладение основами технических действий при выполнении беговых	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. Владение	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО.

		выносливости. Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Спортивные игры		физическим развитием и физической подготовленностью. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3x40 м. Развитие быстроты 60x2. Бег 60м. Повторить стартовый разгон. Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Спортивные игры	упражнений: высокого старта, бега, Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	умениями выполнения двигательных действий в беге на короткие дистанции. Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике
4		Специальные беговые упражнения, метание мяча. Метание мяча. Развитие выносливости бег 1000 м. Спортивные игры	Нов.	Техника выполнения специальных беговых упражнений. Бег по виражу. Медленный бег мальчики - 1500м; девочки - 1000м. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) и в цель. Круговая эстафета 4x50м. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры: мини-футбол.	Овладение основами технических действий при выполнении метания мяча на дальность, техникой бега. Овладение техническими приемами игры в футбол	Владение основами самоконтроля во время игры. Владение умения выполнять метание мяча на дальность, бег. Умение организовать учебную игру в футбол	Владеть техникой выполнения метания мяча с разбега, бега. Владеть способами развития скоростных качеств. Владеть приемами игры в футбол
5		Теоретические знания. Метание мяча с разбега Прыжок в длину с места. Спортивные игры: мини-футбол.	Пр.	Физическая культура и Олимпийское движение в России. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) и в цель. Спортивные игры: мини-футбол.	Понимание роли и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладеть техникой метания мяча с разбега, прыжка в длину с места. Овладение техникой выполнения и приемами игры в мини-футбол	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков и метание мяча; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игры	Знать основные исторические факты. Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений, метаний и подвижных игр

6	Теоретические знания. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с места. Спортивные игры: мини-футбол.	Пр.	Физическая культура и Олимпийское движение в России. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) и в цель. Спортивные игры: мини-футбол.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладеть техникой метания мяча с разбега, прыжка в длину с места. Овладение техникой выполнения и приёмами игры в мини-футбол	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков и метание мяча; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игры	Знать основные исторические факты. Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений, метаний и подвижных игр
7	Теоретические знания. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с места. Спортивные игры: мини-футбол.	ОС+К	Физическая культура и Олимпийское движение в России. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) и в цель. Спортивные игры: мини-футбол.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладение техникой метания мяча с разбега, прыжка в длину с места. Овладение техникой выполнения и приёмами игры в мини-футбол	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков и метание мяча; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игр	Знать основные исторические факты. Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений, метаний и подвижных игр
8	Теоретические знания. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с места. Спортивные игры: мини-футбол.	ОС+К	Физическая культура и Олимпийское движение в России. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладение техникой метания мяча с разбега, прыжка в длину с места. Овладение	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков и метание мяча; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в	Знать основные исторические факты. Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и

				шагов) и в цель. Спортивные игры: мини-футбол.	техники выполнения и приёмами игры в мини-футбол	длину и спортивных игр	личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений, метаний и подвижных игр
9	Теоретические знания. Прыжок в длину с места (учет). Равномерный бег. Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры	Контр	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Медленный бег 1000м. Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Эстафетный бег 4x5 0м. Развитие скоростной выносливости. Бег мальчики - 4x600м, девочки - 4x400м	Уметь оказать первую доврачебную помощь при легких травмах. Овладение техникой прыжка в длину. Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие скоростной выносливости. Умение использовать игры в игровой и соревновательной деятельности	Уметь применять ранее полученные знания, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. Выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжка в длину	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень или выполнение ВФСК ГТО. Владеть умением быстро проявлять скоростную выносливость. Формирование ответственного отношения к учению, саморазвитию	
10	Техника метания мяча на дальность с разбега (на результат). Развитие выносливости. Спортивные игры	Контр	Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) - результат оценки. Развитие выносливости бег мальчики - 2000м, девочки - 1500м. Бег 4x300м - мальчики; девочки - 3x250м. Спортивные игры: футбол.	Овладение техникой метания мяча и на результат. Повышение функциональных возможностей при развитии выносливости. Овладение техническими действиями и приемами в футболе.	Умение оценивать правильность выполнения своих результатов. Владение способами организации и проведения игры в футбол. Владение способами развития выносливости	Формирование коммуникативной компетентности во время игры. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры	
11	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 2000м. Метание мяча	Закр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Бег 2000 м. Метание мяча весом 150г (м). Спортивные игры: футбол,	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в футболе и волейболе	Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции. Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формировать	

				волейбол		выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры
12		Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий. Национальная игра «Лалта»	Нов.	Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий: 1) бег 30м; 2) метание теннисного мяча в цель (3 мяча); 3) скандинавская ходьба (600м); 4) подлезание под дугами (10м); 5) змейка (Юм); 6) передвижение в висе; 7) сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 8) прыжки через короткую скакалку (60 прыжков);	Овладение техникой выполнения различных упражнений и умение использовать их. Формирование умения наблюдать за физической нагрузкой на уроке при самостоятельных занятиях	Умение анализировать собственное выполнение различных упражнений; умение формулировать вопросы, обращаться за помощью, формировать собственное мнение	Умение выполнять по лосу препятствий из изученных упражнений. Знать, как оказать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом

БАСКЕТБОЛ 6 часов.

13		Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра	Нов.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы (д). Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры
----	--	---	------	--	---	---	---

14	Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра	Нов.	Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры
15	Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра	Нов.	Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Техника штрафного броска. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формирование коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры
16	Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра	Пр.	Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением на-	Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания,	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мо-

				правления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам		умения и навыки в учебной игре в баскетбол	тивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время игры
17		Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра	Пр.	Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Броски по кольцу. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3; 5:5 на одну корзину. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время игры
18		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты	Контр	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:5. Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра	Умение использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе. Формирование техники упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; умение регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия	Умение управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке; владение техническими действиями с учётом индивидуальных возможностей. Использование терминологии и жестов в игре баскетболе

2 четверть Баскетбол 2 часа.

19		Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо.	Пр.	Баскетбол. Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча	Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину.	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в бас-	Формирование ответственного отношения
----	--	--	-----	---	--	---	---------------------------------------

	Штрафной бросок. Учебная игра		двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Броски по кольцу. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3; 5:5 на одну корзину.	штрафного броска. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	кетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя, штрафной бросок. Умение применять полученные знания, умения и навыки в	к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетенции
20	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Броски оценить. Правила соревнований, терминология и жесты	Контр	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки - оценить. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:5. 2:2. Нападение быстрым прорывом (3:2). Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра	Умение правильно оценивать выполнение техники бросков. Формирование техники упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе	Умение правильно оценивать выполнение бросков, подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия	Умение управлять эмоциями в выполнении бросков; владение техническими действиями с учётом индивидуальных возможностей. Использование терминологии и жестов в игре баскетболе

ГИМНАСТИКА 12 часов

21	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Акробатика мальчики и девочки. Упражнения на брусьях - девочки. Упражнения на	Нов.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения, ОРУ с гантелями. Акробатические упражнения мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: то же и «мост» и поворот в упор стоя	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах. Формирование умения	Умение соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики. Умение организовывать место работы по акробатике, брусьях и перекладине. Владение техникой выполнения акробатических уп-	Владение правилами поведения на занятиях по гимнастике: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Уметь оказывать по-
----	--	------	---	---	--	--

	перекладине - мальчики. Развитие координационных способностей		на одном колене. Висы и упоры (мальчики); из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, подъем в сед ноги врозь, подъем разгибом в сед ноги врозь, подъем завесом. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись на верхней жерди; из виса лежа на нижней жерди поворот направо в сед боком на правом бедре; из седа на правом бедре на нижней жерди соскок прогибаясь. Развитие координационных способностей	вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей	ражнений, упражнений на брусьях и перекладине	мощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
22	Строевые упражнения. Упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на брусьях - девочки. Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей	Нов.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой, страховка во время занятий. Строевые упражнения. ОРУ с мячом. Акробатические упражнения: девочки и мальчики. Упражнения на брусьях - девочки. Упражнение на перекладине - мальчики. Развитие координационных способностей	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей	Умение соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики. Умение организовывать место работы по акробатике, брусьях и перекладине. Владение техникой выполнения акробатических упражнений, упражнений на брусьях и перекладине	Владение правилами поведения на занятиях по гимнастике: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений

							различной направленности
23		Строевые упражнения. Упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на брусьях - девочки. Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей	Нов.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой, страховка во время занятий. Строевые упражнения, ОРУ с мячом. Акробатические упражнения: девочки и мальчики. Упражнения на брусьях - девочки. Упражнение на перекладине - мальчики. Развитие координационных способностей	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей	Умение соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики. Умение организовывать место работы по акробатике, брусьях и перекладине. Владение техникой выполнения акробатических упражнений, упражнений на брусьях и перекладине	Владение правилами поведения на занятиях по гимнастике: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
24		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на брусьях - девочки. Акробатические упражнения	Контр	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой, страховка во время занятий. Строевые упражнения, ОРУ с мячом. Акробатические упражнения: девочки и мальчики. Упражнения на брусьях - девочки. Упражнение на перекладине - мальчики	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей	Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО. Умение организовывать место работы по акробатике, брусьях и перекладине. Владение техникой выполнения акробатических упражнений.	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике, атлетике. Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимна-

						упражнений на брусьях и перекладине	стических упражнений различной направленности
25	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на брусьях - девочки. Акробатические упражнения	Контр	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90см) - мальчики и девочки. Строевые упражнения, ОРУ со скакалкой. Акробатические упражнения: девочки и мальчики (оценить). Упражнения на брусьях - девочки. Упражнение на перекладине - мальчики	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей	Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО. Умение организовывать место работы по акробатике, брусьях и перекладине. Владение техникой выполнения акробатических упражнений, упражнений на брусьях и перекладине	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике, атлетике. Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности	
26	ОРУ с гантелями. Упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на брусьях - девочки. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Пр.	Строевые упражнения, ОРУ с гантелями. Упражнения на брусьях - девочки. Упражнение на перекладине. Опорный прыжок мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов(конь в ширину, высота 110см). Развитие координационных способностей	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с гантелями для динамики и развития силовых способностей. Овладение техникой опорного прыжка. Умение оценивать технику упражнения на брусьях и перекладине	Умение оценивать технику упражнения на брусьях и перекладине. Умение выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению	

27	ОРУ с гантелями. Упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на брусьях - девочки. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Контр	Строевые упражнения, ОРУ с гантелями. Упражнения на брусьях - девочки (оценить). Упражнение на перекладине - мальчики (оценить). Опорный прыжок мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см). Развитие координационных способностей	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с гантелями для динамики и развития силовых способностей. Овладение техникой опорного прыжка. Умение оценивать технику упражнения на брусьях и перекладине	Умение оценивать технику упражнения на брусьях и перекладине. Умение выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению
28	Теоретические знания. Строевые упражнения. Опорный прыжок (м, д); Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических брусьях. Развитие координационных способностей	Пр.	Физическое развитие человека. Коррекция осанки и телосложения. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Строевые упражнения. Опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок боком с поворотом на 90 градусов». Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических брусьях	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладение основами технических действий в выполнении опорного прыжка, упражнений на брусьях, бревне правильно использовать ОРУ для коррекции осанки	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений на брусьях, бревне и прыжках; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
29	Теоретические знания. Строевые уп-	Пр.	Теоретические знания. Организация досуга	Формирование умения выполнять комплексы	Умение применять полученные знания, са-	Формирование целостного мировоззрения,

	<p>ражнения. Опорный прыжок (м, д). Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических брусьях. Развитие координационных способностей</p>		<p>средствами физической культуры. Упражнения для самостоятельной тренировки в парах. Строевые упражнения. Опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок боком с поворотом на 90 градусов». Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических брусьях</p>	<p>общеразвивающих упражнений. Овладение основами технических действий в выполнении опорного прыжка, упражнений на брусьях, бревне; правильно использовать ОРУ для коррекции осанки</p>	<p>самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений на брусьях, бревне и прыжках; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений</p>	<p>соответствующего современному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам; умение преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности</p>
30	<p>ОРУ с гантелями. Упражнение на бревне и перекладине. Лазание по канату. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств</p>	Контр	<p>Самостоятельные занятия ОРК с гантелями. Опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д) – оценить. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Упражнений на бревне (д), брусьях (м) - оценить. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств</p>	<p>Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий по развитию физических качеств. Оценивание упражнений на бревне и перекладине. Умение выполнять различные прыжковые упражнения на месте и в движении</p>	<p>Умение работать индивидуально и в группе. Умение находить ошибки при помощи учителя и исправлять</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Повышение уровня личной физической подготовленности</p>
31	<p>Теоретические знания. История развития гимнастики. ОРУ адаптивной физической</p>	Пр.	<p>Характеристика видов спота, входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. Опорный прыжок</p>	<p>Овладение комплексами адаптивной физической культуры. Овладение основами технических действий в</p>	<p>Умение работать индивидуально и в группе; умение аргументировать ответы на вопросы по</p>	<p>Владение умениями выполнять опорный прыжок и комбинацию на бревне и брусьях; понимание роли гимна-</p>

	культуры. Опорный прыжок. Упражнение на бревне и брусьях. Прыжки через скакалку		«согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д). Контроль за индивидуальным физическим развитием. Разучивание упражнений на бревне (д), брусьях (м). Развитие скоростно-силовых качеств; прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, продвижением вперед и на месте	опорном прыжке, упражнении на снарядах. Выполнение различных прыжковых упражнений	олимпийскому движению; умение находить ошибки при помощи учителя и исправлять их	стики в гармоничном физическом развитии человека. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению
32	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Полоса препятствий	Комп л.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий: старт из положения лежа, бег 15м; преодоление препятствия высотой 1,5м 50 прыжков через скакалку любым способом, бег по бревну, проползание разноименным способом по наклонной скамейке, передвижение по стенке одноименным способом, подтягивание из положения виса и лежа, три кувырка вперед, передвижение в висе, сгибание и разгибание рук в упоре	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Умение контролировать физическую нагрузку при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Овладение основами технических действий в выполнении полосы препятствий	Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО. Умение оценить правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Умение определять уровень физической нагрузки при выполнении физических упражнений. Умение выполнять полосу препятствий

3 ЧЕТВЕРТЬ ВОЛЕЙБОЛ 10 часов.

33	Техника безопасности. Правила соревнований. Технические действия в волейболе.	Нов.	Техника безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила. Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Применение правил во время учебной игры. Овладение основами технических действий в волейболе. Умение использовать их в учебно-игровой ситуации	Умение соблюдать технику безопасности на уроках волейбола. Умение организовывать деятельность сверстников в процессе игровой деятельности. Владение техническими приёмами в волейболе	Владение правилами поведения на занятиях по волейболу; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе
34	Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Технические действия в волейболе	Закр.	Роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Контроль и самоконтроль. Повторить технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах, в кругу. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра	Понимание роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Умение осуществлять контроль за своими силами во время бега. Овладение техникой точного паса в различных ситуациях и в игре. Нарушения осанки	Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; умение взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности	Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе. Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку
35	Волейбол. Технические действия в волейболе.	В/Б Нов.	Техника безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила. Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Применение правил во время учебной игры. Овладение основами технических действий в	Умение соблюдать технику безопасности на уроках волейбола. Умение организовывать деятельность сверстников в процессе игровой деятельности.	Владение правилами поведения на занятиях по волейболу; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические

				мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра	волейболе. Умение использовать их в учебно-игровой ситуации	Владение техническими приёмами в волейболе	приемы в волейболе
36		Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Технические действия в волейболе	Закр.	Роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Контроль и самоконтроль. Повторить технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах, в кругу. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра	Понимание роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Умение осуществлять контроль за своими силами во время бега. Овладение техникой точного паса в различных ситуациях и в игре. Нарушения осанки	Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; умение взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности	Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе. Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку
37		Технические действия в волейболе. Передачи мяча, нападающий удар. Поддачи	Закр.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра	Овладение основами технических действий в волейболе, умение использовать их в учебно-игровой ситуации. Использование правил соревнований в учебной игре. Повышение функциональных возможностей систем организма при развитии физических качеств	Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий и участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок при выполнении организующих команд и приёмов; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игр	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры
38		Правила соревнований в волейболе. Передачи мяча, Нападающий удар,	Нов.	Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либеро». Стойки и перемещения игрока.	Овладение системой знаний по правилам соревнований в волейболе. Повышение	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь	Владение способами спортивной деятельности: участвовать в учебной игре.

	<p>подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств</p>		<p>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей</p>	<p>функциональных возможностей систем организма при развитии физических качеств. Овладение основами технических действий в баскетболе, учебной игре</p>	<p>взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию</p>
39	<p>Передача мяча, нападающий удар, подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств</p>	Нов.	<p>Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либеро». Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие ловкости</p>	<p>Овладение системой знаний по правилам соревнований в волейболе. Повышение функциональных возможностей систем организма при развитии физических качеств. Овладение основами технических действий в баскетболе, учебной игре</p>	<p>Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками</p>	<p>Владение способами спортивной деятельности: участвовать в учебной игре. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию</p>
40	<p>Технические действия в волейболе. Тактика игры в нападении. Развитие ловкости</p>	Пр.	<p>ОРУ. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие ловкости</p>	<p>Овладение правилами соревнований в волейболе. Овладение основами технических действий в волейболе. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях</p>	<p>Умение анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий. Владение техническими приемами и действиями в волейболе</p>	<p>Владение умениями оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнером во время учебной деятельности. Формировать коммуникативные компетентности во время игры</p>

41	Технические Действия (передачи, подачи, прием) оценить.	Контр	Технические приёмы и тактические действия в волейболе (оценить). Передачи в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя, верхняя прямые подачи (оценить). Приём мяча с подач. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра в волейбол	Умение проводить самостоятельную разминку по волейболу. Оценивание технических приёмов и действий в волейболе. Способность вести наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами	Умение находить ошибки и исправлять их; умение выполнять передачи, подачи, приемы согласно задачам практического задания; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания	Владение знаниями по организации и проведению занятий по волейболу оздоровительной и тренировочной направленности. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности
42	Технические действия (передачи, подачи, прием) оценить. Учебная игра	Контр	Технические приёмы и тактические действия в волейболе. Передачи в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя, верхняя прямые подачи. Приём мяча с подачи (оценить). Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра в волейбол	Умение проводить самостоятельную разминку по волейболу. Оценивание технических приёмов и действий в волейболе. Способность вести наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами	Умение находить ошибки и исправлять их; умение выполнять передачи, подачи, приемы согласно задачам практического задания; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания	Владение знаниями по организации и проведению занятий по волейболу оздоровительной и тренировочной направленности. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 10 часов						
43	Техника безопасности на уроках лыжного спорта. Подготовка	Нов.	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержки рабо-	Овладение системой знаний о лыжном спорте, о его значении. Овладение знаний о	Владение правилами поведения на занятиях по лыжному спорту. Владение системой	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных

		лыж к урокам и соревнованиям		тоспособности. Виды лыжного спорта. Подготовка лыж к урокам и соревнованиям. Значение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника	подготовке лыж к урокам и соревнованиям. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях лыжным спортом	знаний о лыжном спорте. Владение умениями развивать выносливость.	возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях лыжным спортом
44		Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одношажный ход, коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Прохождение дистанции	Нов.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом. Коньковым ходом. Ускорение отрезков мальчики - 2x50 м, девочки - 2x40 м. Горная часть. Торможение «плугом», подъем «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанция: мальчики -3,5 км; девочки - 2,5 км. Развитие выносливости	Формирование культуры движений при выполнении упражнений на выносливость в зависимости от индивидуальных особенностей и физической подготовленности. Овладение системой знаний о лыжном спорте. Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов	Понимание лыжной подготовки как средства здорового образа жизни. Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления. Владение умениями развивать выносливость	Владение двигательными умениями в лыжном спорте. Формирование ответственного отношения к учению. Формирование ответственного отношения к учению
45		Первая медицинская помощь. Техника попеременного 2-шажного хода. Техника конькового хода. Спуски и подъемы. Равномерное прохождение дистанции	Пр.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Закрепление техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Ускорение отрезков мальчики - 3x70 м, девочки - 3x50 м. Равномерное прохождение дистанция: мальчики - 4 км; девочки - 3 км. Торможение «плугом», подъем «ёлочкой»	Овладение технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Владение техникой конькового хода. Расширение двигательного опыта за счет упражнений на развитие выносливости	Умение самостоятельно оценивать свои действия и принимать решения по улучшению собственных показателей в технике лыжных ходов. Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления	Формирование ответственного отношения к учению. Владение техникой лыжных ходов, спусков и подъемов

				Развитие выносливости			
46		Равномерное прохождение дистанции. Техника конькового хода. Переход с хода на ход. Попеременный двух- шажный ход. Горная часть	ос+к	Смазка лыж. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «шлугом». Гонка с преследованием мальчики - 2х300 и 2х500м; девочки - 2х200 и 2х300м. Развитие быстроты и выносливости: мальчики - 3 км, девочки - 2 км. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Овладение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Оценивание состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия)	Владение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Владение правилами поведения на занятиях по лыжной подготовке, соблюдать правила поведения при прохождении дистанции, помогать друг другу в случае падения, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку
47		Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов (оценить). Спуски и подъёмы. Линейные эстафеты	Контр	Равномерное передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1500-2000 м в среднем темпе свободным стилем. Оценить технику передвижения перехода с попеременных ходов на одновременные. Линейные эстафеты 60 м x 5 раз. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 1500-2000 м	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления. Прохождение горной части	Умение характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом. Формирование осознанного уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения. Уметь распределять силы по дистанции; проявлять упорство при выполнении сложного двигательного действия

48	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Круговая эстафета. Спуски и подъемы	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550-600 м в среднем темпе свободным стилем. Закрепление техники лыжных ходов. Круговые эстафеты 300 м x 4 раза. Спуск в низкой стойке, подъем «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе (2000-2500 м)	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления	Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач	Использование самооценки на основе критериев успешной деятельности. Проявление упорства при выполнении сложного двигательного действия
49	Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Одновременный одношажный ход (оценить) Спуски и подъемы	Контр	Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 5000 м (м), 3000 м (д) в среднем темпе свободным стилем. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант) (оценить). Повторение техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Овладение теоретическими знаниями. Овладение техникой одновременного одношажного хода, основами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов	Умение определять ошибки в технике выполнения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	Использование самооценки на основе критериев успешной деятельности. Проявление упорства при выполнении сложного двигательного действия
50	Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Коньковый ход. Горная часть	Закр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Горная часть	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством	Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; умение работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; умение оценивать	Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности; относиться к сопернику с уважением, соблюдая технику безопасности и правила передвижения на лыжах; регули-

					физических нагрузок	свои достижения в	рование физической
51		Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам. Горная часть	Контр	Организация и выполнение ВФСК ГТО по лыжным гонкам. Дистанция: мальчики - 5км; девочки - 3 км. Равномерное прохождение дистанции - 1000-1500м. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Оценивание состояния организма и определение тренирующего воздействия на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия)	Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности. Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам
52		Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Коньковый ход. Горная часть. Спуски и подъёмы (оценить)	Контр	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Горная часть. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой» (оценить).	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; умение работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; умение оценивать свои достижения в	Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности; относиться к сопернику с уважением, соблюдая технику безопасности и правила передвижения на лыжах; регулирование физической
4 ЧЕТВЕРТЬ БАСКЕТБОЛ 4 часа							
53		Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра	Нов.	Баскетбол. Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время

				Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	учебной игре в баскетбол	игры
54	Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра	Нов.	Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Техника штрафного броска. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формирование коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры	
55	Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра	Пр.	Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время игры	
56	Баскетбол. Техника	Пр.	Техника ведения мяча:	Овладение техникой	Владение умениями	Формирование ответ-	

	ведения мяча, бросков в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра		передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Броски по кольцу. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3; 5:5 на одну корзину. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	ведения мяча, бросков мяча в корзину, штрафного броска. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя, штрафной бросок. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время игры
--	---	--	---	--	---	--

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 12 часов.

57	Легкая атлетика. Теоретические знания. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности	Л/А Нов.	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой прыжки в высоту. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Упражнения с набивными мячами массой 1-2 кг. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание» с 3-х шагов разбега. Развитие скоростных способностей. Эстафета по кругу. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой. Контроль и самоконтроль	Понимание роли и значения техники безопасности при выполнении прыжка в высоту. Владение техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями, эстафетный бег по кругу. Развивать физические качества	Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе выполнения беговых упражнений. Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции; умение ставить цель и задачи в процессе развития физических качеств и сопоставлять их с полученными результатами. Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности	Формирование ответственного отношения к учению, способности обучающихся к саморазвитию при занятиях легкой атлетикой. Избегать травматизма на занятиях; проявлять личную ответственность за собственные поступки. Самостоятельно контролировать уровень физической подготовленности при физических нагрузках
58	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Контроль,	Закр.	Упражнения с набивными мячами массой 1-2 кг. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подбор	Владение техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями, эстафетный	Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции.	Формирование ответственного отношения к учению, способности обучающихся к само-

		самоконтроль за уровнем физической подготовленности		разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание» с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростных способностей. Эстафета по кругу. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой. Контроль и самоконтроль	бег по кругу. Развивать физические качества	Умение выполнять прыжок с разбега. Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности	развитию при занятиях легкой атлетикой. Избегать травматизма на занятиях; проявлять личную ответственность за собственные поступки. Самостоятельно контролировать уровень физической подготовленности при физических нагрузках
59		Техника прыжка в высоту оценить. Развитие физических качеств	Контр	Бег в медленном темпе до 4,5 мин, с ускорением 10-12 м. (3-4 раза). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Оценить технику прыжка в высоту способом «перешагивания». С 7-9 шагов разбега. Прыжки со скакалкой: мальчики - 2 мин, девочки - 1,5 мин. развитие физических качеств - круговая эстафета. Техника передачи эстафетной палочки	Владение техникой прыжка в высоту способом «перешагивания» с разбега, прыжковыми упражнениями. Эстафетный бег. Развивать физические качества	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения прыжка в высоту; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения круговой эстафеты	Формирование ответственного отношения к учению. Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание»
60		Прыжок в высоту на результат. Развитие физических качеств. Специальная разминка для прыжков	Контр	Бег в медленном темпе до 5 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Самостоятельная разминка для прыжка. Оценить на результат прыжок в высоту способом «перешагивания». Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой	Владеть техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями. Развивать физические качества	Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений	Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание». Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей по развитию скоростных ка-

							честв
61	Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств. Спринтерский бег	Нов.	Техника бега с низкого старта с колодок, бег с ускорением (30x3). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Бег с максимальной скоростью 60м. Метание мяча. Развитие скоростных качеств и выносливости. Бег 1000м	Овладение основами технических действий в выполнении низкого старта, бега с низкого старта, Развитие физические качества (выносливость) и скоростные качества	Умение выполнять технику низкого старта, бег с низкого старта, умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения техники беговых упражнений	Умение применять технику низкого старта во время бега на короткие дистанции.	
62	Упражнения для развития скоростных способностей. Метание мяча. Эстафетный бег	Закрп	Специальные беговые упражнения. Техника метания мяча с разбега 3-6 шагов (150 г.) на дальность. Закрепление техники бега на короткие дистанции: бег 50-60x 3. Эстафетный бег. 60x4. Развитие силы и выносливости	Владение основами технических действий в выполнении бега, метания мяча, и использовать их в соревновательной деятельности. Развитие физических качеств (силы) и координационных способностей.	Умение включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе эстафетного бега	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения	
63	Высокий старт. Бег 800, 1000м Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе	Закр.	Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; техника бега по дистанции; способствовать развитию физических качеств. Специальные беговые упражнения - семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу,	Владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, линейной эстафете. Использовать технические действия в игровых формах - футболе	Уметь владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, круговой эстафете; уметь использовать технические действия в игровых формах – футболе.	Формировать ответственное отношение к учению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Закреплять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе. Уметь выполнять кру-	

				<p>беговые движения руками на месте в различном темпе, бег с захлестыванием голени назад, бег в «упряжке» с высокого старта. Каждое упражнение выполняется по прямой до 30м. х 3. Линейная эстафета. Бег или бег в чередовании с ходьбой 800-1000 м. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе.</p>			<p>говую эстафету, специальные беговые упражнения</p>
64-65	Плавание.		<p>Техника безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. История развития плавания.</p>	<p>Знать историю развития плавания. Развивать физические качества. Освоение умением подбирать упражнения для плавания. Знать что, плавание включены в выполнение комплекса ВФСК ГТО.</p>	<p>Уметь соблюдать нормы и правила поведения во время занятий по плаванию. Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе урока.</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению. Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание»</p>	
66	<p>Упражнения для развития скоростных способностей. Метание мяча (оценить). Эстафетный бег</p>	Контр	<p>Специальные беговые упражнения. Техника метания мяча с разбега 3-6 шагов (150 г.) на дальность (оценить). Закрепление техники бега на короткие дистанции: бег 50-60х 3. Эстафетный бег. 60х4. Развитие силы и выносливости</p>	<p>Владение основами технических действий в выполнении бега, метания мяча, и использовать их в соревновательной деятельности. Развитие физических качеств (силы) и координационных способностей.</p>	<p>Умение включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе эстафетного бега</p>	<p>Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения</p>	

67	<p>Метательные двигательные действия.</p> <p>Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе.</p> <p>Лапта</p>	Пр.	<p>Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта;</p> <p>метательные двигательные действия из различных и.п. на дальность и на точность одной и двумя руками (метание мяча в горизонтальные, вертикальные и движущие цели из различных и.п. (стоя, стоя на одном колене, лёжа, сидя ноги врозь), одной и двумя руками.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Русская игра «Лапта»</p>	<p>Овладение основами технических действий в выполнении бега, метательных действий, специальных беговых упражнений.</p> <p>Овладение основами технических действий в национальной игре «Лапта»</p>	<p>Умение овладевать основами технических действий в выполнении бега, специальных беговых упражнений, эстафетный бег; умение выполнять игровые действия в спортивных играх</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению.</p> <p>Умение самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей; умение правильно выполнять освоенные элементы</p>
68	<p>Подготовка к выполнению комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 2000м. Метание мяча</p>	Контр	<p>Подготовка к выполнению комплекса ВФСК ГТО.</p> <p>Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Бег 2000м. (оценить)</p> <p>Метание мяча весом 150г (м).</p> <p>Спортивные игры: футбол, волейбол</p>	<p>Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности.</p> <p>Овладение техническими действиями и приемами в футболе и волейболе</p>	<p>Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО</p>	<p>Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике.</p> <p>Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры</p>