

**Кировское областное государственное общеобразовательное  
бюджетное учреждение «Средняя школа с. Ныр  
Тужинского района»**

Обсуждена на ШМО  
Руководитель \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Воронова Н.В.

«Согласовано»:  
Зам. директора по  
учебной работе  
\_\_\_\_\_  
Ю.В. Новикова

Утверждаю:  
Директор школы:  
\_\_\_\_\_  
Н. Г. Тохтеева

Приказ №112-од от 18.06.2024 г.

**Рабочая программа по физической  
культуре для 8 класса**

Составитель Киляков И.В.  
учитель физкультуры

## **Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные.**

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

### Метапредметные:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) 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;

3) 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;

4) 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;

5) 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);

### Демонстрировать:

№ п/п	Контрольные упражнения 8 класс	Мальчики			Девочки -		
		"5"	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м, с	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
2	Бег 2000 м.. мин, с	10,0	10,40	11,40	11,00	12,40	13,50
3	Бег 3000 м .	Без учета времени					
4	Прыжок в длину, см	410	370	310	360	310	260
5	Прыжок в высоту, см	130	120	105	115	105	95
6	Метание мяча 150 г, м	42	37	28	27	21	17
7	Подтягивание на высокой перекладине-	9	7	5			
8	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа				19	15	11

9	Бег на лыжах, мин, с 3 км.	18,00	19,00	20,00	20,00	21,00	23,00
10	Бег на лыжах 5 км	Без учета времени					
11	Кросс 2000 м для бесснежных				13,30	13,30	14,30
12	Кросс 3000м.	16,30	17,30	18,30			
13	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.				15	10	6

## СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

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

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

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

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

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

*Культурно-исторические основы.* Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

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

**Приемы закаливания.** *Воздушные ванны.* Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

*Солнечные ванны. Водные процедуры.* Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2—3 захода по 3—7 мин).

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на

выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

**Особенности спортивных мероприятий** (виды спорта на воде; виды спорта, проводимые на пересечённой местности, в горах...)

**Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК)** (получение спортивных разрядов; уровень и категория соревнований; значение классификации для спортсменов.)

**Содержание зимних современных Олимпийских игр** (первые зимние Олимпийские игры; виды спорта; принципы отбора на Олимпийские игры.)

**Паралимпийское движение** (гуманистическая направленность Олимпийских игр; привлечение к паралимпийскому движению всех слоев общества.)

**Требования, предъявляемые к занимающимся спортом в зимних условиях** (температурный режим; требования к форме одежды занимающихся; болельщики на зимнем стадионе.)

**Возрастные и индивидуальные особенности психологии личности в спорте** (роль лидера в команде; средний возраст команды.)

**Спортивные ритуалы в различных видах спорта** (роль ритуалов перед началом соревнований; значение особенностей в разминке команд перед соревнованиями; взаимодействие между участниками и болельщиками при помощи ритуалов.)

### Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	8 класс
На освоение техники лыжных ходов	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

### Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	8 класс
На освоение строевых упражнений	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами
На освоение и совершенствование	Мальчики: из вися на подколенках че-

висов и упоров	рез стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок
На освоение опорных прыжков	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота ПО— 115 см) Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота ПО см)
На освоение акробатических упражнений	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по

	развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру
На овладение организаторскими умениями	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки

### Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	8 класс
На овладение техникой спринтерского бега	Низкий старт до 30 м от 70 до 80 м до 70 м Бег на результат 100 м
На овладение техникой длительного бега	Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки)
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания	девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка

На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

### Программный материал по спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол).

Основная направленность	8класс
<b>Баскетбол</b> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На освоение ловли и передач мяча	с пассивным сопротивлением защитника
На освоение техники ведения мяча	с пассивным сопротивлением защитника
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли ,с пассивным противодействием. Максимальное

	расстояние до корзины 4,80 м в прыжке. Броски 1 и 2 руками в прыжке
На освоение индивидуальной техники защиты	Перехват мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с изменением позиций (2:1) Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях на одну корзину
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам мини-баскетбола. По упрощенным правилам
<b>Волейбол</b> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
На развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
На развитие выносливости*	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей*	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение

	<p>мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность</p>
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча через сетку прием подачи
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

**Учебно-тематический план**

<b>Класс</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Учебные часы</b>	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>
<b>8</b>	Основы знаний	в течение уроков	-	-	-	-
	Легкая атлетика	16	6			10
	Гимнастика	16		16		
	Спортивные и подвижные игры:	20				
	Баскетбол	10	10			
	Волейбол	6			4	2
	Футбол	3				3
	Плавание	1				1
Лыжная подготовка	16			16		
Итого:	68	16	16	20	16	

## Календарно-тематическое планирование «Физическая культура» 8 класс (2ч)

	Тема урока	Тип урока	Содержание урока	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
1	Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. 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 лёгкой 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	Техника 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 40м м. Бег с ускорением 70-80 м. Бег по повороту. Эстафетный бег. Финиширование. Развитие выносливости качеств Бег	Овладение системой знаний о возрастных особенностях организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Овладение основами технических действий в выполнении старта, беге, 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. Финиширование. 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

			1500м – мальчики, 1000м – девочки			
3	Подготовка к соревновательной деятельности и сдача норм ГТО. Бег 60 м.	Контр.	Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3х40 м. Развитие быстроты 60х2. Бег 60м. Повторить стартовый разгон. Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Спортивные игры	Овладение основами технических действий при выполнении беговых упражнений: высокого старта, бега, Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. Владение 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 знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике
4	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 4х50м. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	Овладение основами технических действий при выполнении метания мяча на дальность, техникой бега. Овладение техническими приемами игры в волейбол и футбол	Владение основами самоконтроля во время игры. Владение умениями выполнять метание мяча на дальность, бег. Умение организовать учебную игру в волейбол и футбол	Владеть техникой выполнения метания мяча с разбега, бега. Владеть способами развития скоростных качеств. Владеть приемами игры в волейбол и футбол
5	Кроссовый бег. Спортивные игры	Контр.	Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Развитие выносливости бег мальчики – 2000м, девочки – 1500м. Бег 4х300м – мальчики; девочки – 3х250м. Спортивные игры: футбол, волейбол	Овладение техникой метания мяча и на результат. Повышение функциональных возможностей при развитии выносливости. Овладение техническими действиями и	Умение оценивать правильность выполнения своих результатов. Владение способами организации и проведения игры в волейбол и футбол. Владение способами развития выносливости	Формирование коммуникативной компетентности во время игры. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры

				приемами в футболе и волейболе		
6	Подготовка к соревновательной деятельности и сдача норм ГТО. Бег 2000м.	Закр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Бег 2000м. Метание мяча весом 150г (м). Спортивные игры: футбол, волейбол	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 выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры
7	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника ведения мяча, бросков в кольцо.	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
8	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 ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в	Формирование коммуникативных компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры

			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	товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	учебной игре в баскетбол	
9	Передачи мяча на месте и в движении.	Пр.	Официальные баскетбольные правила. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча различными способами на месте и в движении ( передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении).	Овладение техникой передач мяча	Владение умениями выполнять технику передач мяча	Формирование коммуникативные компетентности во время работы в парах.
10	Персональная защита. Штрафной бросок.	Нов.	Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3; 5:5 на одну корзину. Техника штрафного броска.	Овладение техникой штрафного броска. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	Владение умениями выполнять технику штрафной бросок. 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.
11	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	Умение управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке; владение техническими действиями с учётом индивидуальных возможностей. Использование терминологии и жестов в игре баскетболе

					сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия	
12	Технические упражнения с мячом в баскетболе.	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
13	Техника владения мячом. Судейство учебной игры в баскетбол.	Пр.	Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: сочетание приемов: ведение, передачи, бросков. Оценить судейство учебной игры. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Умение правильно оценивать выполнение судейства во время учебной игры. Владеть основами технических действий в выполнении упражнений и во время учебной игры	Умение моделировать технику игровых действий и приемов; умение взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Умение осуществлять судейство по баскетболу. Формирование коммуникативной компетентности. Умение управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке во время игры
14	Техника владения мячом. Судейство учебной игры в баскетбол.	Контр.	Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: сочетание приемов: ведение, передачи, бросков Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Умение правильно оценивать выполнение судейства во время учебной игры. Владеть основами технических действий в выполнении упражнений и во время учебной игры	Умение моделировать технику игровых действий и приемов; умение взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Умение осуществлять судейство по баскетболу. Формирование коммуникативной компетентности. Умение управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке во время игры

15	Технические действия в баскетболе. Правила соревнований .	Закр.	Специальные упражнения с мячом. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Оценить – игровые задания 2:2; 4:4. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (3:2)	Владение основными техническими действиями в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техника перемещений владения мячом, учебная игра и игровое задание 2:2; 4:4; 3:2	Умение моделировать технику игровых действий и приемов умение взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения
16	Технические действия в баскетболе. Правила соревнований .	Контр.	Специальные упражнения с мячом. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Оценить – игровые задания 2:2; 4:4. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (3:2)	Владение основными техническими действиями в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техника перемещений владения мячом, учебная игра и игровое задание 2:2; 4:4; 3:2	Умение моделировать технику игровых действий и приемов; умение взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Нов.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения на месте (повороты налево, направо, кругом) , ОРУ с гантелями. Акробатические упражнения мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Развитие гибкости.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике . Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных	Умение соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики. Умение организовывать место работы по акробатике. Владение техникой выполнения акробатических упражнений.	Владение правилами поведения на занятиях по гимнастике: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Уметь оказывать помощь сверстникам

				способностей		
18	История развития гимнастики. Акробатические упражнения.	Закр.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой, страховка во время занятий. Характеристика видов спота, входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике. Строевые упражнения, ОРУ с мячом. Акробатические упражнения: девочки и мальчики.	Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике	Умение организовывать место работы по акробатике . Владение техникой выполнения акробатических упражнений .	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
19	Строевые упражнения. Акробатические комбинации.	Контр.	Страховка во время выполнения акробатических упражнений. Строевые упражнения, ОРУ с мячом. Акробатические упражнения: девочки и мальчики на оценку.	Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике	Умение организовывать место работы по акробатике . Владение техникой выполнения акробатических упражнений .	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
20	Строевые упражнения. Акробатические комбинации.	Контр.	Страховка во время выполнения акробатических упражнений. Строевые упражнения, ОРУ с мячом. Акробатические упражнения: девочки и мальчики на оценку.	Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике	Умение организовывать место работы по акробатике . Владение техникой выполнения акробатических упражнений .	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
21	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	Нов.	Строевые упражнения, ОРУ со скакалкой. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки на одной , двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, с продвижением вперед и на	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений Умение оценивать технику упражнения на брусьях	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

			месте.			
22	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.	Контр.	Теоретические знания. Организация досуга средствами физической культуры. Упражнения для самостоятельной тренировки в парах. Комбинации на гимнастических брусках	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений Умение оценивать технику упражнения на брусках	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
23	Опорный прыжок. Упражнение на бревне и перекладине.	Нов.	Физическое развитие человека. Коррекция осанки и телосложения. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок боком с поворотом на 90 градусов». Комбинация на бревне (д), перекладине (м)	Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий по развитию физических качеств.	Умение работать индивидуально и в группе. Умение находить ошибки при помощи учителя и исправлять их. Умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Повышение уровня личной физической подготовленности
24	Опорный прыжок. Упражнение на бревне и перекладине.	Нов.	Физическое развитие человека. Коррекция осанки и телосложения. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок боком с	Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий по развитию физических качеств.	Умение работать индивидуально и в группе. Умение находить ошибки при помощи учителя и исправлять их. Умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Повышение уровня личной физической подготовленности

			поворотом на 90 градусов». Комбинация на бревне (д), перекладине (м)			
25	Упражнение на бревне и перекладине. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Закр.	Самостоятельные занятия ОРУ с гантелями. Оценить контроль за индивидуальным физическим развитием. Упражнений на бревне (д), перекладине (м) – оценить. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	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 работать индивидуально и в группе. Умение находить ошибки при помощи учителя и исправлять их. Умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Повышение уровня личной физической подготовленности
26	ОРУ адаптивной физической культуры. Опорный прыжок. Прыжки через скакалку.	Пр.	Характеристика видов спота, входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. Опорный прыжок «прыжок ноги врозь» (м), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д). Контроль за индивидуальным физическим развитием. Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, продвижением вперед и на месте	Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий по развитию физических качеств. Овладение комплексами адаптивной физической культуры. Овладение основами технических действий в опорном прыжке	Умение работать индивидуально и в группе; умение аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; умение находить ошибки при помощи учителя и исправлять их	Владение умениями выполнять опорный прыжок; понимание роли гимнастики в гармоничном физическом развитии человека. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению
27	ОРУ адаптивной физической культуры.	Пр.	Характеристика видов спота, входящих в программу Олимпийских игр по	Умение проводить самостоятельные занятия по освоению	Умение работать индивидуально и в группе; умение аргументировать ответы на вопросы по	Владение умениями выполнять опорный прыжок; понимание роли гимнастики в гармоничном физическом

	Опорный прыжок. Прыжки через скакалку.		гимнастике. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. Опорный прыжок «прыжок ноги врозь» (м), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д). Контроль за индивидуальным физическим развитием. Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, продвижением вперед и на месте	и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий по развитию физических качеств. Овладение комплексами адаптивной физической культуры. Овладение основами технических действий в опорном прыжке	олимпийскому движению; умение находить ошибки при помощи учителя и исправлять их	развитии человека. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению
28	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем.	Закр.	Комплекс ОРУ для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплекс дыхательной гимнастики атлетической гимнастики. Упражнения функциональной подготовки: 1) бег с набивным мячом 36м; 2) из положения присед – толкание набивного мяча – 10 раз; 3) прыжки на тумбу – высота 30-50см 3 раза; 4) из положения лежа, ноги согнуты – коснуться руками за головой. Сесть и коснуться впереди ног – 1 раз; 5) прыжки через скакалку – 40 раз	Умение выполнять самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки. Умение применять различные оздоровительные направления для формирования культуры движения и повышения функциональных возможностей основных систем организма	Умение работать индивидуально и в группе; Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их; умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Повышение уровня личной физической подготовленности

29	ОРУ адаптивной физической культуры. Опорный прыжок. Прыжки через скакалку.	Пр.	Характеристика видов спота, входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. Опорный прыжок «прыжок ноги врозь» (м), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д). Контроль за индивидуальным физическим развитием. Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, продвижением вперед и на месте	Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий по развитию физических качеств. Овладение комплексами адаптивной физической культуры. Овладение основами технических действий в опорном прыжке	Умение работать индивидуально и в группе; умение аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; умение находить ошибки при помощи учителя и исправлять их	Владение умениями выполнять опорный прыжок; понимание роли гимнастики в гармоничном физическом развитии человека. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению
30	Гимнастическая полоса препятствий.	Нов.	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	Умение контролировать физическую нагрузку при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Овладение основами технических действий в выполнении полосы препятствий	Умение оценить правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения	Умение определять уровень физической нагрузки при выполнении физических упражнений. Умение выполнять полосу препятствий
31	Гимнастическая полоса	Компл	Прикладная физическая подготовка.	Умение контролировать	Умение оценить правильность выполнения учебной задачи,	Умение определять уровень физической

	препятствий .		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	физическую нагрузку при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Овладение основами технических действий в выполнении полосы препятствий	собственные возможности ее решения	нагрузки при выполнении физических упражнений. Умение выполнять полосу препятствий
32	Подготовка к соревновательной деятельности и сдача норм ГТО. Развитие силовых способностей.	Контр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике Поднимание туловища из положения лежа (д), подтягивание на высокой перекладине (м). Виды единоборств.	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО.	Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО.	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике.
33	Техника безопасности на уроках лыжного спорта. Подготовка лыж к урокам и соревнованиям	Нов.	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Виды лыжного спорта. Подготовка лыж к урокам и соревнованиям. Значение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника	Овладение системой знаний о лыжном спорте, о его значении. Овладение знаний о подготовке лыж к урокам и соревнованиям. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях лыжным спортом	Владение правилами поведения на занятиях по лыжному спорту. Владение системой знаний о лыжном спорте. Владение умениями развивать выносливость	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях лыжным спортом
34	Первая	Пр.	Передвижение на лыжах	Овладение	Умение	Формирование

	медицинская помощь. Техника попеременного 2-шажного хода.		попеременным двухшажным ходом. Закрепление техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Ускорение отрезков мальчики – 3х70 м, девочки – 3х50 м. Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 4 км; девочки – 3 км. Развитие выносливости.	технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Владение техникой конькового хода. Расширение двигательного опыта за счет упражнений на развитие выносливости	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	ответственного отношения к учению. Владение техникой лыжных ходов, спусков и подъёмов
35	Техника попеременного 2-шажного хода.	Пр.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Закрепление техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Ускорение отрезков мальчики – 3х70 м, девочки – 3х50 м. Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 4 км; девочки – 3 км. Развитие выносливости.	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 подъёмов
36	Техника одновременного одношажного хода.	Раз.	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).	Овладение теоретическими знаниями. Овладение техникой одновременного одношажного хода, основами техники в выполнении лыжных ходов	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

			Повторение техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой			
37	Официальные правила в лыжном спорте. Техника перехода с попеременных ходов на одновременные.	Пр.	Виды снежного покрова. Смазка лыж. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Гонка с преследованием мальчики – 3x200 и 2x500м; девочки – 2x200 и 2x300м. Развитие быстроты и выносливости прохождение дистанции в среднем темпе: мальчики – 3 км, девочки – 2 км.	Овладение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Умение оценивать текущее состояние организма, физическую нагрузку	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 подготовленность
38	Техника одновременного одношажного хода.	Раз.	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). 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	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
39	Официальные правила в лыжном спорте.	Пр.	Виды снежного покрова. Смазка лыж. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый	Овладение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и	Владение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами.	Владение правилами поведения на занятиях по лыжной подготовке, соблюдать правила

	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные.		ход. Гонка с преследованием мальчики – 3x200 и 2x500м; девочки – 2x200 и 2x300м. Развитие быстроты и выносливости прохождение дистанции в среднем темпе: мальчики – 3 км, девочки – 2 км.	подъемами. Умение оценивать текущее состояние организма, физическую нагрузку	Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	поведения при прохождении дистанции, помогать друг другу в случае падения, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность
40	Подготовка к соревновательной деятельности и сдача норм ГТО. Дистанция 3км.	Контр.	Организация и выполнение ВФСК ГТО по лыжным гонкам. Дистанция: мальчики – 3км.; девочки –3км. 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. <b>Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО</b>	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам
41	Подготовка к соревновательной деятельности и сдача норм ГТО. Дистанция 3км.	Контр.	Организация и выполнение ВФСК ГТО по лыжным гонкам. Дистанция: мальчики – 3км.; девочки –3км. 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	Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности. <b>Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО</b>	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам

				физических нагрузок (пульсометрия)		
42	Контроль и самоконтроль при прохождении дистанции. Развитие выносливости.	Закр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов. Оценивание уровня физической подготовленности организма после прохождения дистанции по внешним признакам утомления	Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; уметь работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; выявлять ошибки	Относиться к сопернику с уважением, соблюдая технику безопасности и правила передвижения на лыжах; регулирование физической нагрузки в соревновательной деятельности
43	Равномерное прохождение дистанции 5 км. Спуски и подъемы.	Контр.	Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 5000 м в среднем темпе свободным стилем. . Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой».	Овладение теоретическими знаниями. Овладение техникой 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
44	Равномерное прохождение дистанции 5 км. Спуски и подъемы.	Контр.	Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 5000 м в среднем темпе свободным стилем. . Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой».	Овладение теоретическими знаниями. Овладение техникой 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
45	Техника конькового хода. Спуски и подъемы.	Нов.	Коньковый ход. Гонка с преследованием мальчики – 3х200 и 2х500м; девочки – 2х200 и 2х300м.	Овладение технических действий в выполнении лыжных ходов,	Владение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами.	Владение правилами поведения на занятиях по лыжной подготовке, соблюдать правила

			Развитие быстроты и выносливости прохождение дистанции в среднем темпе: мальчики – 3 км, девочки – 2 км. Спуск в средней стойке, поворот «плугом», торможение «плугом»	спусков и подъемов. Владение техникой конькового хода. Расширение двигательного опыта за счет упражнений на развитие выносливости	Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	поведения при прохождении дистанции, помогать друг другу в случае падения, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность
46	Техника конькового хода. Спуски и подъемы.	Закр.	Коньковый ход. Гонка с преследованием мальчики – 3х200 и 2х500м; девочки – 2х200 и 2х300м. Развитие быстроты и выносливости прохождение дистанции в среднем темпе: мальчики – 3 км, девочки – 2 км. Спуск в средней стойке, поворот «плугом», торможение «плугом»	Овладение технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Владение техникой конькового хода. Расширение двигательного опыта за счет упражнений на развитие выносливости	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 подготовленность
47	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов	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.	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов	Умение характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, 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. Уметь распределять силы по дистанции; проявлять упорство при выполнении сложного двигательного действия
48	Равномерное	Контр.	Передвижение на лыжах по	Овладение техникой	Умение определять	Использование

	передвижение на лыжах дистанции. Одновременный одношажный ход.		равнинной и пересечённой местности 4,5 км.в среднем темпе свободным стилем. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Повторение техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях.	одновременного одношажного хода	ошибки в технике выполнения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	самооценки на основе критериев успешной деятельности. Проявление упорства при выполнении сложного двигательного действия
49	Техника безопасности на уроках волейбола Передачи мяча.	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, в кругу.	Овладение основами технических действий в волейболе. Соблюдение правил техники безопасности.	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
50	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. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах, в кругу.	Понимание роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Овладение техникой точного паса в различных ситуациях и в игре.	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
51	Подачи мяча, нападающий удар.	Закр.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	Овладение основами технических действий в волейболе, умение использовать их в учебно-игровой	Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий и участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок при выполнении	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во

			партнёром. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра	ситуации. Использование правил соревнований в учебной игре.	организующих команд и приёмов; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игр	время игры
52	Технические действия в волейболе. Правила игры.	Закр.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром Отбивание мяча кулаком у сетки, 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.	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
53	Технические действия в волейболе. Тактика игры в нападении	Пр.	ОРУ. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Овладение правилами соревнований в волейболе. Овладение основами технических действий в волейболе. Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях	Умение анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий. Владение техническими приемами и действиями в волейболе	Владение умениями оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёром во время учебной деятельности. Формировать коммуникативные компетентности во время игры
54	Официальные правила соревнований по волейболу, терминология и жесты. Технические приемы и тактические действия в игре	Контр.	ОРУ. Официальные правила по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача, нижняя прямая подача в учебной игре. Игра в нападении через 3-ю зону.	Умение использовать и применять официальные правила соревнований в волейболе. Умение проводить самостоятельную разминку по волейболу. Оценивание технических приёмов	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; умение регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять	Владение знаниями по организации и проведению занятий по волейболу оздоровительной и тренировочной направленности и применять их во время игры. Умение применить знания и терминологию, жесты в учебной игре волейбол

			Ведение протокола игры	и действий в волейболе. Умение применять терминологию и жесты в волейболе	эмоциями при общении со сверстниками во время игры	
55	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту.	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	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
56	Прыжок в высоту. Развитие физических качеств.	Закр.	Упражнения с набивными мячами массой 1-2 кг. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подбор 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	Владение техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями, эстафетный бег по кругу. Развивать физические качества	Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции. Умение выполнять прыжок с разбега. Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности	Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции. Умение выполнять прыжок с разбега. Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности
57	Прыжок в высоту.	Контр.	Бег в медленном темпе до 5 мин. Специальные беговые и	Владеть техникой прыжка в высоту,	Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности.	Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в

	Специальная разминка для прыжков		прыжковые упражнения. Самостоятельная разминка для прыжка. Оценить на результат прыжок в высоту способом «перешагивания». Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой	прыжковыми упражнениями. Развивать физические качества	Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений	высоту способом «перешагивание». Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей по развитию скоростных качеств
58	Упражнения для развития скоростных способностей. Эстафетный бег	Повт.	Специальные беговые упражнения. Закрепление техники бега на короткие дистанции: бег 50-60х3. Эстафетный бег. 60х4. Развитие силы и выносливости	Владение основами технических действий в выполнении бега, и использовать их в соревновательной деятельности. Развитие физических качеств (силы) и координационных способностей	Умение включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; 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
59	Подготовка к соревновательной деятельности и сдача норм ГТО. Бег 60м.	Контр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения. Бег 60м. на оценку. Развитие выносливости. Длительный бег до 15-20 мин, оздоровительный бег и оздоровительная ходьба	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в беге	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	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время бега
60	Техника метания малого мяча.	Пр.	Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; метательные двигательные действия из различных и.п. на дальность и на точность одной и двумя руками (метание мяча в горизонтальные, вертикальные и движущие цели	Овладение основами технических действий в выполнении бега, метательных действий, специальных беговых упражнений. Овладение основами технических действий	Умение овладевать основами технических действий в выполнении бега, специальных беговых упражнений, эстафетный бег; умение выполнять игровые действия в спортивных играх	Формирование ответственного отношения к учению. Умение самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей; умение правильно выполнять освоенные элементы

			из различных и.п. (стоя, стоя на одном колене, лёжа, сидя ноги врозь), одной и двумя руками. Развитие выносливости. Русская игра «Лапта»	в национальной игре «Лапта»		
61	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.	Закр.	Физическая культура и Олимпийское движение в России. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) и в цель.	Овладение основами технических действий в выполнении бега, метания мяча, прыжков в длину с разбега	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков и метания мяча; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения
62	Подготовка к соревновательной деятельности и сдача норм ГТО. Метание малого мяча.	Контр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Метание мяча весом 150г (м). Бег 3000(м). Спортивные игры: футбол, волейбол	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в футболе и волейболе	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	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры
63	Высокий старт. Бег 1000м.	Контр.	Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения – семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, беговые движения руками на месте в различном темпе, бег с захлестыванием голени назад, бег в «упряжке» с	Владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, линейной эстафете. Использовать технические действия в игровых формах – футболе и волейболе	Владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, линейной эстафете. Использовать технические действия в игровых формах – футболе и волейболе	Формировать ответственное отношение к учению. Формировать коммуникативные компетенции во время игры. Закреплять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе,

			высокого старта. Каждое упражнение выполняется по прямой до 30м. х 3. Линейная эстафета. Бег 1000 м. на оценку. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе			волейболе. Уметь выполнять круговую эстафету, специальные беговые упражнения
64	Подготовка к соревновательной деятельности и сдача норм ГТО. Бег 2000м.	Контр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения. Бег 2000м. Спортивные игры: футбол, волейбол	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в футболе и волейболе	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	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры
65	Техника безопасности на уроках по футболу. Стойки, повороты, остановки.	Нов.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях футбо лом. Технические приёмы и тактические действия в футболе. Комбинации из освоенных элементов (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	Овладение техническими действиями и приемами в футболе	уметь использовать технические действия в игровых формах – футболе	Формирование коммуникативной компетентности во время игры. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры
66	Технические приёмы и тактические действия в футболе	Повт.	Технические приёмы и тактические действия в футболе. Терминология, жесты в футболе. Передача мяча, ведение мяча, удар головой,	Овладение техническими действиями и приемами в футболе	уметь использовать технические действия в игровых формах – футболе	Формирование коммуникативной компетентности во время игры. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное

			использование корпуса, финты. Учебно-тренировочная игра в футбол.			отношение друг к другу во время игры
67	Учебно-тренировочная игра в футбол.	Контр.	Футбол: Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Игра и игровые задания 3:2, 3:3, с атакой на ворота	Умение использовать спортивные игры в разнообразной игровой деятельности	уметь использовать технические действия в игровых формах – футболе	<b>Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Закреплять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе</b>
68	История возникновения плавания. Развитие выносливости	Контр.	Правила техники безопасности при занятиях плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Развитие выносливости. Длительный бег до 15-20 мин	Использование разученных упражнений в самостоятельных занятиях	Уметь самостоятельно находить информацию о значении занятий по плаванию. Уметь использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	<b>Знать роль плавания для самосовершенствования; уметь самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей</b>

## Ресурсное обеспечение

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Обеспеченность Основная школа (базовый уровень)	Примечание
<b>КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ</b>		
Федеральный компонент государственного стандарта общего образования, утверждённого Приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г №1089 "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования";	+	
Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Москва «Просвещение» 2012г. Авторы: В.И.Лях, А.А. Зданевич	+	
Учебник Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений /(В.И. Лях, А.А. Зданевич) ; под общ. ред, В.И. Ляха -6-е изд. _М.: Просвещение, 2010.- 207с.	+	комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	+	В составе библиотечного фонда
Журнал. «Физическая культура в школе»	+	Методические пособия и рекомендации Ж. «Физическая культура в школе»
<b>ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ</b>		
Мультимедийный компьютер	+	Тех. требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео ВХОДЫ/ВЫХОДЫ,
<b>УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ</b>		
<b>Гимнастика</b>		
Стенка гимнастическая	+	
Бревно гимнастическое напольное	+	
Бревно гимнастическое высокое	+	

Козел гимнастический	+	
Конь гимнастический	+	
Перекладина гимнастическая	+	
Брусья гимнастические, разновысокие	+	
Брусья гимнастические, параллельные	+	
Канат для лазания, с механизмом крепления	+	
Мост гимнастический подкидной	+	
Скамейка гимнастическая жесткая	+	
Комплект навесного оборудования	+	В комплект входят: перекладина, брусья, мишени для метания
Скамья атлетическая, наклонная	+	
Штанги тренировочные	+	
Маты гимнастические	+	
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	+	
Мяч малый (теннисный)	+	
Скакалка гимнастическая	+	
Мяч малый (мягкий)	+	
Палка гимнастическая	+	
Обруч гимнастический	+	
Сетка для переноса малых мячей	+	
<b>Легкая атлетика</b>		
Планка для прыжков в высоту	+	
Стойки для прыжков в высоту	+	
Флажки разметочные на опоре	+	
Лента финишная	+	
Рулетка измерительная (10м; 50м)	+	
Номера нагрудные	+	
<b>Спортивные игры</b>		
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	+	
Мячи баскетбольные	+	
Сетка для переноса и хранения мячей	+	
Жилетки игровые с номерами	+	
Стойки волейбольные универсальные	+	
Сетка волейбольная	+	
Мячи волейбольные	+	
Табло перекидное	+	
Ворота для мини-футбола	+	
Мячи футбольные	+	
Компрессор для накачивания мячей	+	насос
<b>Туризм</b>		
Палатки туристские (двух местные)	-	
Рюкзаки туристские	-	
Комплект туристский бивуачный	-	
<b>Средства до врачебной помощи</b>		

Аптечка медицинская	+	
<b>СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ</b>		
Спортивный зал игровой	+	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
Зоны рекреации	+	Для проведения динамических пауз
Кабинет учителя	+	Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные, шкаф для одежды
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	+	Включает в себя: стеллажи, контейнеры
<b>ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)</b>		
Легкоатлетическая дорожка	+	
Сектор для прыжков в длину	+	
Сектор для прыжков в высоту	+	
Игровое поле для футбола (мини-футбола)	+	
Площадка игровая баскетбольная	+	
Площадка игровая волейбольная	+	
Гимнастический городок	+	
Полоса препятствий	+	
Лыжная трасса	+	Включающая склоны