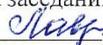


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5 с.Камышовка»

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО
 Лавришина Е.Г.
Протокол № 5
от 20 июня 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
 Постникова О.В.
Приказ №105
от 21 июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 5
 Войтович М.С.
Приказ № 105
от 21 июня 2023 г.



Рабочая программа по
Физической культуре

класс: 8

Уровень: **базовый**

Учитель:
Михеева О.В.

с. Камышовка, 2023 - 2024 учебный год.

Пояснительная записка

Предмет: физическая культура

Класс: 8

Программа: Комплексная программа физического воспитания (базовый уровень) для учащихся 1-11 классов Лях В.И. Зданевич А.А. – Волгоград: «Учитель», 2013 г.

Количество часов в неделю по программе: 2 ч.

Количество часов в год: 68 ч.

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

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 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 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 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.

В области физической культуры:

владение умениями:

- с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Познавательные:

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

Коммуникативные:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

- 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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких 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 её 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, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты проявляются в области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время соревновательной деятельности, соблюдать правила игры.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

Учащийся 8 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать 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.

Учащийся 8 класса получит возможность научиться:

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-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.

Учащийся 8 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащийся 8 класса получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между

развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Учащийся 8 класс научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития.

Учащийся 8 класса получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование

Учащийся 8 класса научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся 8 класса получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА С ОСНОВНЫМИ ВИДАМИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция чистого спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

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

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

| Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности учащихся |
|-------------------------------------|---|--|
| Раздел 1. Что вам надо знать | | |
| Физическое развитие человека | <i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.</i> Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности |
| | <i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i> Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения | Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции |
| | <i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.</i> Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, | Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма |

| | | |
|--|---|---|
| | кровообращения и энергообеспечения | |
| Самонаблюдение и самоконтроль | <i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</i> Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля, куда заносят показатели своей физической подготовленности |
| Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений | <i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям.</i> Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий. Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. | Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок |
| Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями | Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж. | Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. |
| Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах | Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. | Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. |
| Совершенствование физических способностей | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей. | Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления |

| | | |
|---|--|--|
| | Основные правила их совершенствования. | здоровья, устанавливают связь между между развитие физических способностей и основных систем организма. |
| Адаптивная физическая культура | Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. | Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе. |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка | Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего физического совершенствования | Определяют содержание и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. |
| История возникновения и формирования физической культуры. | Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. |
| Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР) | Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи и 2014 г. | Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России |
| Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения | Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция чистого | Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный)» победитель Олимпиады», |

| | | |
|---|--|--|
| | спорта. | |
| Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы | | |
| Баскетбол | | |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Освоение ловли и передач мяча | Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Освоение техники ведения мяча | Дальнейшее закрепление техники ведения мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| Овладение техникой бросков мяча | Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| Освоение индивидуальной техники защиты | Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом | Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от |

| | | |
|--|---|--|
| и развитие координационных способностей. | способностей. | ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| Освоение тактики игры | Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей. | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |
| Футбол | | |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Освоение ударов по мячу и остановок мяча | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Освоение техники ведения | Совершенствование техники движений | Описывают технику изучаемых игровых приемов и |

| | | |
|--|--|---|
| мяча | | действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| Овладение техникой ведения мяча | Совершенствование техники ведения мяча. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| Освоение техникой ударов по воротам | Совершенствование техники ударов по воротам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| Закрепление техники владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Совершенствование техники владения мячом. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. | Совершенствование техники перемещений, владения мячом. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| Освоение тактики игры | Совершенствование тактики игры. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Дальнейшее развитие психомоторных способностей. | Организуют занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для развития физических способностей. Применяют |

| | | |
|--|---|--|
| | | правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха. |
| Волейбол | | |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Освоение техники приема и передач мяча | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей и навыков игры. | Игра по упрощенным правилам волейбола. | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. |
| Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). | Дальнейшее обучение технике движений | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. |
| Развитие выносливости | Дальнейшее развитие выносливости | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые |

| | | |
|--|--|--|
| | | действия для развития выносливости. |
| Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. |
| Освоение техники нижней прямой подачи | Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| Освоение техники нападающего удара | Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Совершенствование координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Совершенствование координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| Освоение тактики игры | Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Знания о спортивной игре | 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. | Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых | Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных |

| | | |
|--|---|---|
| | 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. | занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |
| 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. | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенных к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры |
| Гимнастика | | |
| Освоение строевых упражнений | Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. | Различают строевые команды. Четко выполняют строевые приемы. |
| Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении | Совершенствование двигательных способностей. | Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. |
| Освоение общеразвивающих упражнений с предметами | Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей, набивных мячей. | Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. |
| Освоение опорных прыжков. | Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). | Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. |
| Освоение акробатических упражнений | Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. | Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. |
| Развитие координационных способностей | Совершенствование координационных способностей | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных |

| | | |
|---|---|---|
| | | координационных способностей |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Совершенствование скоростно - силовых способностей. | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. |
| Развитие гибкости | Совершенствование двигательных способностей. | Используют данные упражнения для развития гибкости. |
| Знания о физической культуре | Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. |
| Самостоятельные занятия | Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |
| Овладение организаторскими умениями | Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений. | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. |
| Легкая атлетика | | |
| Овладение техникой спринтерского бега | Низкий старт до 30 м. - от 70 до 80 м. - до 70 м. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития |

| | | |
|--|---|---|
| | | соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| Овладение техникой прыжка в длину | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| Овладение техникой прыжка в высоту | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. | Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12 - 14 м, юноши до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, вперёд вверх. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Дальнейшее развитие скоростно – силовых способностей. | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. |
| Знания о физической культуре | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>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.</p> | <p>способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p> |
| Самостоятельные занятия | <p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p> | <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> |
| Овладение организаторскими умениями | <p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p> | <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p> |
| Лыжная подготовка | | |
| Освоение техники лыжных ходов | <p>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».</p> | <p>Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> |
| Знания | <p>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при</p> | <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | обморожениях и травмах. | правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. |
| Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями | | |
| Утренняя гимнастика | Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами | Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |
| Выбирайте виды спорта | Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов. | Выбирают вид спорта. Пробуют выполнять нормативы общей физической подготовленности. |
| Тренировку начинаем с разминки | Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног. | Составляют комплекс упражнений для общей разминки |
| Повышайте физическую подготовленность | Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость. | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |

3. Учебно-тематический план 8 класс

| № пп | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|-----------------|---|--------------------------------------|
| 1 | Базовая часть | 58 |
| | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| | Легкая атлетика | 16 |
| | Гимнастика с элементами акробатики | 11 |
| | Лыжная подготовка | 11 |
| | Спортивные игры (баскетбол) | 12 |
| | Футбол | 6 |
| 2 | Вариативная часть. (Региональный компонент). По выбору учителя | 12 |
| | Волейбол | 12 |
| | Итого часов в год: | 68 |

4.Календарно-тематическое планирование 8 класс

| № п/п | Тема урока (тип урока) | Кол-во часов | Элементы содержания | Формируемые УУД | | | Текущий контроль | Дата | |
|----------------------------------|---|--------------|--|---|--|--|------------------|-------|------|
| | | | | Предметные | Метапредметные | Личностные | | Плани | Факт |
| Легкая атлетика (7 часов) | | | | | | | | | |
| 1. (1) | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника низкого старта. Стартовый разгон. (Вводный) | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Обучение технике низкого старта (30-40 м.), стартового разгона. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Знакомятся с влиянием возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Повторяют правила техники безопасности, положение низкий старт, бег по дистанции 30-40 м. | <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью. <i>Регулятивные:</i> формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; кратко характеризовать влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие. | Формирование умения избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. | | | |
| 2 (2) | Техника спринтерского бега. | 1 | Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). | Знакомятся с правилами использования л/а упражнений | <i>Коммуникативные:</i> ставить вопросы, обращаться за помощь | Формирование умения избегать | | | |

| | | | | | | | | | |
|----------|--|---|--|--|---|--|-----------------|--|--|
| | Специальные беговые упражнения. (Совершенствования) | | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. | для развития скоростных качеств. Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Применяют упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств. | ю; формулировать собственное мнение. <i>Регулятивные:</i> формулировать и удерживать учебную задачу. <i>Познавательные:</i> знать правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. | конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. | | | |
| 3 (3) | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м. (Совершенствования) | 1 | Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Круговая эстафета ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м | Знают определение низкого старта. Осваивают технику передачи эстафетной палочки, эстафетного бега. | <i>Коммуникативные:</i> взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения техники эстафетного бега. <i>Регулятивные:</i> формулировать и удерживать учебную задачу. <i>Познавательные:</i> получают знания о передаче эстафеты в «коридоре». Самостоятельно выявляют факторы, влияющие на эффективность передачи. | Готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения | | | |
| 4 (4) | Бег 60 м на результат. Специальные беговые | 1 | Выполнение бега на результат (60 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. | <i>Коммуникативные:</i> обмениваются мнениями о технике бега, оказывают помощь | Формирование культуры движений, умения | М.: «5»-9,3 с.; | | |

| | | | | | | | | | |
|----------|--|---|--|---|--|--|---|--|--|
| | упражнения. (Учетный) | | скоростных качеств. | Соблюдают правила техники безопасности. Показывают максимально возможный результат в беге на короткие дистанции. | в подготовке к бегу на результат. <i>Регулятивные:</i> умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности. <i>Познавательные:</i> осваивают упражнения для самостоятельной организации тренировок. | передвигаться легко, красиво, непринужденно. | «4» - 9,6 «3» - 9,8 Д.: «5» - 9,5 «4» - 9,8 «3» - 10,0 | | |
| 5 (5) | Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. (Комбинированный) | 1 | Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств | Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств. | <i>Коммуникативные:</i> описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников. <i>Регулятивные:</i> умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в | Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Проявление доброжелательности. | | | |

| | | | | | | | | | |
|------------|--|---|---|--|---|--|-----|--|--|
| | | | | | процессе достижения результата. <i>Познавательные:</i> получат знания о качествах, необходимых для метания. | | | | |
| 6. (6) | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание. (Комбинированный) | 1 | Повторение техники прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, метания теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести тестирование по подтягиванию. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств. | <i>Коммуникативные:</i> описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников. <i>Регулятивные:</i> умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. <i>Познавательные:</i> строить речевые высказывания с учетом терминологии раздела «Легкоатлетические упражнения». | Готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения | | | |
| 7 | Прыжок в длину | 1 | Выполнение прыжка в | Изучают прыжковые | <i>Коммуникативные:</i> опис | Формирование | М.: | | |

| | | | | | | | | | |
|---------|----------------------------|--|---|---|--|---|--|--|--|
| (7) | на результат. (Учетный) | | длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега | упражнения. Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | ывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов; оценивать результаты деятельности. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять прыжок в длину на результат. | ценности здорового и безопасного образа жизни. | 400, 380, 360 см.; Д.:37 0, 340, 320 см. | | |
|---------|----------------------------|--|---|---|--|---|--|--|--|

Спортивные игры мини-футбол (6 часов)

| | | | | | | | | | |
|--------------|---|---|---|---|--|--|--|--|--|
| 8 (1) | Правила ТБ. Удары по мячу (Комбинированный) | 1 | Правила ТБ.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Учебная игра. Значение футбола для | Знакомятся со значением футбола для развития физических качеств. Повторяют и соблюдают правила техники безопасности. Выполняют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, удар | <i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении упражнений для мини- футбола в группе и команде. <i>Регулятивные:</i> умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Знание истории физической культуры. | | | |
|--------------|---|---|---|---|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|---------------|------------------------------------|---|---|--|---|---|---|--|--|
| | | | развития физических качеств. | по катящемуся мячу, вбрасывание мяча. | новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. <i>Познавательные:</i> строить речевые высказывания с учетом терминологии раздела «Футбол». | | | | |
| 9 (2) | Удары по мячу (Комбинированный) | 1 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Учебная игра. | Выполняют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, удар по катящемуся мячу, вбрасывание мяча. | <i>Коммуникативные:</i> умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. <i>Регулятивные:</i> определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. <i>Познавательные:</i> уметь рассказывать о правилах игры футбол. | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | Контроль техники выполнения комбинации передвижений | | |
| 10 (3) | Вбрасывание мяча (Комбинированный) | 1 | Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3 × 3, 2 × 1 без атаки ворот. Комбинации | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и | <i>Коммуникативные:</i> умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | | | |

| | | | | | | | | | |
|---------------|------------------------------------|---|---|--|---|---|---|--|--|
| | | | с вбрасыванием мяча. Комбинации с ведением мяча и ударами по воротам. Упражнения на развитие выносливости | приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры. | сверстниками. <i>Регулятивные:</i> определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. <i>Познавательные:</i> строить речевые высказывания с учетом терминологии раздела «Футбол». | | | | |
| 11 (4) | Вбрасывание мяча (Комбинированный) | 1 | Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3 × 3, 2 × 1 без атаки ворот. Комбинации с вбрасыванием мяча. Комбинации с ведением мяча и ударами по воротам. Упражнения на развитие выносливости. | Совершенствуют удар по мячу серединой лба, игровые задания без атаки ворот, вбрасывание мяча, удар по воротам. Выполняют упражнения для развития выносливости. | <i>Коммуникативные:</i> умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе учета интересов. <i>Регулятивные:</i> умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | Контроль техники удара по мячу внешней стороной подъяма | | |
| 12 | Нападение, | 1 | Удар по летящему мячу | Совершенствуют | <i>Коммуникативные:</i> | Формирование | | | |

| | | | | | | | | | |
|----------------|---|---|---|---|--|--|---|--|--|
| (5)) | защита. (Комбинированный) | | серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3 × 3, 2 × 1 с атакой ворот. Игра 3 × 3 с персональной защитой. Упражнения на развитие гибкости. Правила соревнований | удар по мячу серединой лба, игровые задания без атаки ворот, удар по воротам. Выполняют упражнения для развития выносливости. | умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе учета интересов. <i>Регулятивные:</i> умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. | ценности здорового и безопасного образа жизни. | | | |
| 13 (6)) | Нападение, защита. (Комбинированный) | 1 | Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3 × 3, 2 × 1 с атакой ворот. Игра 3 × 3 с персональной защитой. Упражнения на развитие гибкости. Правила соревнований | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов | <i>Коммуникативные:</i> умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе учета интересов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять контроль двигательного действия и контроль элементов; оценивать результаты деятельности. <i>Познавательные:</i> понимание физической культуры как средства ведения здорового | Формирования умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми занятий спортивно-оздоровительных видов деятельности. | Контроль техники выполнения игровых заданий | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|--|--|--|--|
| | | | | | образа жизни. | | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики - 12 часов | | | | | | | | | |
| 14 (1) | Правила ТБ. Висы. Строевые упражнения. (Изучение нового материала) | 1 | Правила ТБ. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей. | Повторяют правила ТБ. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений. | <i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения. <i>Регулятивные:</i> оценивать правильность выполнения действий на уроке. <i>Познавательные:</i> строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Гимнастика с элементами акробатики». | Понимать важность и прикладное значение знаний и навыков, полученных на уроках гимнастики. | | | |
| 15 (2) | Висы. Строевые упражнения. (Совершенствования) | 1 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. | Знакомятся со значением гимнастических упражнений для развития гибкости. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений. | <i>Коммуникативные:</i> контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий. <i>Регулятивные:</i> оценивать правильность выполнения действий на уроке. <i>Познавательные:</i> строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела | Понимать важность и прикладное значение знаний и навыков, полученных на уроках гимнастики. | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|---|---|---|---|--|--------------------------------|--|--|
| | | | | | «Гимнастика с элементами акробатики». | | | | |
| 16 (3) | Висы. Строевые упражнения. (Совершенствования) | 1 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Строевой шаг. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Висы на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической скамейке. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. Упражнения на развитие силы. | Изучают понятие адаптивная физкультура. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. | <i>Коммуникативные:</i> контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий. <i>Регулятивные:</i> оценивать правильность выполнения действий на уроке. <i>Познавательные:</i> знать об истории античных Олимпийских игр. | Понимать важность и прикладное значение знаний и навыков, полученных на уроках гимнастики. | | | |
| 17 (4) | Висы. Строевые упражнения. (Учетный) | 1 | Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие силовых способностей. Подтягивание из положения лежа (д). | Знают какие варианты висов существуют, как их выполнять, поднимание прямых ног в висе, | <i>Коммуникативные:</i> контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при | Понимать важность и прикладное значение знаний и навыков, | Подтягивания: М.: 9-7-5; | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|---|---|--|---|--|------------|--|--|
| | | | Подтягивание из виса стоя (М), из виса лежа (Д). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической стенке. | подтягивание в висе, выполняют общеразвивающие упражнения. | выполнении совместных двигательных действий. <i>Регулятивные:</i> осуществлять контроль техники выполнения гимнастических упражнений. <i>Познавательные:</i> осуществлять поиск необходимой информации. | полученных на уроках гимнастики. | Д.:17-15-8 | | |
| 18 (1) | Техника выполнения опорных прыжков (Совершенствования) | 1 | Опорный прыжок. Общеразвивающие упражнения в беге. Эстафеты. Комплекс упражнений с обручем (5–6 упражнений). Прыжки через скакалку на двух ногах. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. | <i>Коммуникативные:</i> контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных действий. <i>Регулятивные:</i> оценивать правильность выполнения действий. <i>Познавательные:</i> строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Гимнастика с элементами акробатики». | Понимать важность и прикладное значение знаний и навыков, полученных на уроках гимнастики. | | | |
| 19 (2) | Техника выполнения | 1 | Прыжок согнув ноги (козел) | Демонстрируют технику выполнения | <i>Коммуникативные:</i> контролировать | Понимать важность и | Конт роль | | |

| | | | | | | | | | |
|---------------|--|---|--|---|--|--|------------------------------------|--|--|
|) | опорных прыжков (Учетный) | | в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Развитие координации. Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки | опорного прыжка. Выполняют комплекс упражнений с обручем. Развивают скоростно-силовые способности | партнера, договариваться и приходиться к общему решению при выполнении совместных двигательных действий. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый и пошаговый контроль техники выполнения гимнастических упражнений. <i>Познавательные:</i> строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Гимнастика с элементами акробатики». | прикладное значение знаний и навыков, полученных на уроках гимнастики. | техники выполнения опорного прыжка | | |
| 20 (1) | Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь. Мост и поворот в упор на одном колене. (Комплексный) | 1 | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. | Изучают технику выполнения акробатических упражнений (Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене.). Развивают координационные способности. Выполняют упражнения на | <i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении гимнастических упражнений. <i>Регулятивные:</i> вносить необходимые коррективы в технику исполнения гимнастических и акробатических | Проявлять стремление к самосовершенствованию. Установка на безопасный образ жизни. | | | |

| | | | | | | | | | |
|---------------|--|---|---|---|--|---|--|--|--|
| | | | | развитие гибкости | упражнений. <i>Познавательные:</i> строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Гимнастика с элементами акробатики». | | | | |
| 21 (2) | Техника выполнения длинного кувырка (м). Мост (д.) (Комплексный) | 1 | Кувырки вперед и назад, длинный кувырок (м). Стойка на голове и руках (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Упражнения на развитие гибкости. | Осваивают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. | <i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении гимнастических упражнений. <i>Регулятивные:</i> вносить необходимые коррективы в технику исполнения гимнастических и акробатических упражнений. <i>Познавательные:</i> строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Гимнастика с элементами акробатики». | Проявлять стремление к самосовершенствованию. | Наклон вперед из положения сидя на полу. | | |
| 22 (3) | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. | 1 | Кувырки вперед и назад. Полушпагат и равновесие на одной ноге | Знакомятся с правилами оказания первой медицинской помощи при | <i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при | Проявлять стремление к самосовершенствованию. | Контроль: подниман | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|---|---|---|---|--|---|--|--|--|
| | (Комплексный) | | (ласточка); спрыгивание и соскоки с гимнастического бревна. Общеразвивающие упражнения с мячом. Характеристика типовых травм, оказание первой помощи | получении травмы. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. | выполнении гимнастических упражнений. <i>Регулятивные:</i> вносить необходимые коррективы в технику исполнения гимнастических и акробатических упражнений. <i>Познавательные:</i> строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Гимнастика с элементами акробатики». | Формирование установки на безопасный здоровый образ жизни. | ие и опускание корпуса из положения лежа на спине. | | |
| 23 (4) | Преодоление гимнастической полосы препятствий. (Комплексный) | 1 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей. | Закрепляют технику выполнения акробатических упражнений. Развивают координационные способности | <i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении гимнастических упражнений. <i>Регулятивные:</i> самооценка и взаимооценка выполнения акробатической связки. <i>Познавательные:</i> проводить сравнение и классификацию гимнастических упражнений. | Проявлять стремление к самосовершенствованию. Умение длительно сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов деятельности. | | | |

| | | | | | | | | | |
|---------------|---|---|---|---|---|---|--|--|--|
| 24 (5) | Акробатические упражнения. (Учетный) | 1 | Контроль акробатической комбинации из 4-6 упражнений. | Закрепляют технику выполнения акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Развивают координационные способности | <i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении гимнастических упражнений. <i>Регулятивные:</i> взаимопомощи при выполнении акробатической связки. <i>Познавательные:</i> проводить сравнение и классификацию гимнастических упражнений. | Проявлять стремление к самосовершенствованию. Умение длительно сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов деятельности. | Контроль техники выполнения акробатических элементов | | |
|---------------|---|---|---|---|---|---|--|--|--|

Спортивные игры (баскетбол) – 12 часов

| | | | | | | | | | |
|-----------|---|---|--|--|---|---|--|--|--|
| 25 (1) | Правила ТБ. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи Мяча. (Изучение нового материала) | 1 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. | Знают и соблюдают правила техники безопасности, правила игры в баскетбол. Выполняют ведение мяча с пассивным сопротивлением, бросок двумя руками от головы с места, передачи на месте. | <i>Коммуникативные:</i> умение использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации. <i>Регулятивные:</i> умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. <i>Познавательные:</i> знать и уметь выполнять правила техники | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека. | | | |
|-----------|---|---|--|--|---|---|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|-----------|---|---|---|---|--|--|---|--|--|
| | | | Учебная игра. | | безопасности. Получают представление об истории развития баскетбола. | | | | |
| 26 (2) | Сочетание приемов передвижений, ведения, бросков и передач мяча с сопротивлением. (Комбинированный) | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Бросок мяча с двух шагов. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей. | Знают, как выполнять сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Выполняют ведение мяча с сопротивлением, бросок двумя руками от головы с сопротивлением, передачу одной рукой от плеча. Знают и соблюдают правила игры баскетбол. | <i>Коммуникативные:</i> умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. <i>Регулятивные:</i> корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. <i>Познавательные:</i> строить речевые высказывания с учетом терминологии раздела «Спортивные игры (баскетбол)». | Выражать положительное отношение к процессу освоения техники игры. | Конт роль техн ики перед ач мяча на месте . | | |
| 27 (3) | Накрывание мяча. Передвижения игрока. Ведение, бросок, передачи двумя руками от груди с сопротивлением. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Накрывание мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Бросок мяча с | Выполняют перехват и накрывание мяча, ведение мяча с сопротивлением, бросок одной рукой от плеча, передачи мяча в парах с сопротивлением. | <i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде. <i>Регулятивные:</i> | Самоопределение – готовность и способность к саморазвитию | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|---|--|---|---|---|--|--|--|
| | (Комбинированный) | | двух шагов. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей. | Знают и соблюдают правила игры баскетбол. | осуществлять итоговый и пошаговый контроль техники выполнения элементов спортивных игр. <i>Познавательные:</i> получают знания об элементах игры баскетбол. | | | | |
| 28 (4) | Перехват мяча, накрывание. Передвижения игрока. Ведение, бросок, передачи двумя руками от груди с сопротивлением. Личная защита. (Комбинированный) | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей | Выполняют перехват и накрывание мяча, ведение мяча с сопротивлением, бросок одной рукой от плеча, передачи мяча в парах с сопротивлением. Знают и соблюдают правила игры баскетбол. | <i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде. <i>Регулятивные:</i> вносить необходимые коррективы в технику исполнения элементов спортивных игр после выявления ошибок. <i>Познавательные:</i> знать и соблюдать правила игры «Челнок». | Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях | Контроль техники ведения мяча с сопротивлением | | |
| 29 (5) | Ведение мяча, бросок с места. Передачи в тройках. Игровые задания (2 × 2, 3 × | 1 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время | Совершенствуют сочетание приемов ведения, передачи, броска, штрафного броска. Умеют | <i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов | Самоопределение – готовность и способность к саморазвитию. Умение | Контроль техники брос | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|---|--|--|---|--|-------------------------------|--|--|
| | 3). (Комбинированный) | | ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей | выполнять передачи мяча в тройках. Знают и соблюдают правила игры баскетбол. | спортивных игр в группе и команде. Регулятивные: осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности. <i>Познавательные:</i> знать правила игры баскетбол. | длительно сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов деятельности. | какой рукой от плеча с места. | | |
| 30 (6) | Ведение мяча, бросок с места. Передачи в тройках. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). (Комбинированный) | 1 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Бросок мяча с двух шагов. Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Совершенствуют сочетание приемов ведения, передачи, броска, штрафного броска. Умеют выполнять передачи мяча в тройках. Знают и соблюдают правила игры баскетбол. | <i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде. <i>Регулятивные:</i> владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора. <i>Познавательные:</i> понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и | Адекватная мотивация учебной деятельности. | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|---|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | самореализации человека. | | | | |
| 31 (7) | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. (Комбинированный) | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | Совершенствуют сочетание приемов ведения, передачи, броска. Умеют выполнять позиционное нападение со сменой места. Знают правила игры баскетбол. | <i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов; оценивать результаты деятельности. <i>Познавательные:</i> понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | | | |
| 32 (8) | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. (Комбинированный) | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Бросок мяча с двух шагов. Позиционное нападение со сменой | Совершенствуют сочетание приемов ведения, передачи, броска. Умеют выполнять позиционное нападение со сменой места. | <i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде. <i>Регулятивные:</i> умение оценивать | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности | | | |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|-----|--|---|---|--|--------------------------------|--|--|
| | ый) | | места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. <i>Познавательные:</i> усвоение знаний о самоконтроле при занятиях физическими упражнениями. | ти и личной ответственности на основе представлений о нравственных нормах | | | |
| 33 (9) | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. (Комбинированный) | 1 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 на 1, 3 на 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Совершенствуют сочетание приемов передвижений и остановок игрока, ведения, передачи, броска с сопротивлением, штрафного броска. | <i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде. <i>Регулятивные:</i> умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. <i>Познавательные:</i> знать тактику выполнения быстрого прорыва. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты. | Конт роль техники броска мяча. | | |
| Лыжная подготовка – 12 часов | | | | | | | | | |
| 34 | Правила | ТБ. | 1 | Стили катания на | Раскрывают понятие | <i>Коммуникативные:</i> | Развитие | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|---|---|--|---|--|--|--|--|--|
| (1) | <p>Стили катания на лыжах. Виды лыжных соревнований. Выдающиеся лыжники современности. Победители Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Подбор лыжного инвентаря. (Изучение нового материала)</p> | | <p>лыжах. Виды лыжных соревнований. Выдающиеся лыжники современности. Победители зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Подбор лыжного инвентаря. Техника безопасности.</p> | <p>«стиль» катания на лыжах. Называют виды лыжных соревнований, их отличительные признаки. Называют выдающихся лыжников современности, победителей зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Применяют правила подбора одежды, инвентаря для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха</p> | <p>задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности <i>Регулятивные:</i> предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <i>Познавательные:</i> знакомятся со стилями катания на лыжах, видами лыжных соревнований, выдающимися лыжниками, победителями зимних Олимпийских игр.</p> | <p>самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> | | | |
| 35 (2) | <p>Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. (Комбинированный)</p> | 1 | <p>Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств</p> | <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в</p> | <p><i>Коммуникативные:</i> внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе <i>Регулятивные:</i> ориентироваться в разнообразии способов</p> | <p>Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из</p> | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|---|---|--|--|--|--|--|--|
| | | | | зависимости от ситуаций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. | решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. <i>Познавательные:</i> анализ информации. | спорных ситуаций | | | |
| 36 (3) | Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. (Комбинированный) | 1 | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Упражнения на развитие выносливости. Игра «Гонки с выбыванием». | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий. Измеряют пульс до, во время и после занятий. | <i>Коммуникативные</i> : определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог. <i>Регулятивные:</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности <i>Познавательные:</i> уметь выполнять технику одновременного двухшажного хода. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | | |
| 37 (4) | Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. (Комбинированный) | 1 | Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного двухшажного хода. Игра «Как по часам». Упражнения на развитие выносливости | Выполняют передвижения на лыжах по дистанции 3 км. Закрепляют технику одновременного двухшажного хода. | <i>Коммуникативные</i> : определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог. <i>Регулятивные:</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Познавательные:</i> уметь распределять свои силы | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|---|---|--|---|---|--|--|--|
| | | | | | по дистанции. | | | | |
| 38 (5) | Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода. (Комбинированный) | 1 | Прохождение дистанций 3 км. Упражнения на технику одновременного одношажного хода – основной вариант. Упражнения на развитие выносливости | Выполняют передвижения на лыжах по дистанции 3 км. Закрепляют технику одновременного двухшажного хода. | <i>Коммуникативные</i> : определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог. <i>Регулятивные</i> : контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Познавательные</i> : уметь распределять свои силы по дистанции. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | | | |
| 39 (6) | Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода. (Комбинированный) | 1 | Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода. Ускорение в заданном темпе 6 × 400 метров. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. | <i>Коммуникативные</i> : формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью. <i>Регулятивные</i> : адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные</i> : знать, как проходить дистанцию 3 км. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|---|---|--|--|--|---|--|--|--|
| 40 (7) | Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода. (Комбинированный) | 1 | Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4,5 км | Выполняют одновременный одношажный ход, проходят дистанцию 4,5 км. | <i>Коммуникативные:</i> оценивать собственное поведение и поведение окружающих. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить изменения в способ действий. <i>Познавательные:</i> получают знания о технике скоростного варианта одновременного одношажного хода.. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | | | |
| 41 (8) | Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода. (Комбинированный) | 1 | Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4,5 км. | Выполняют одновременный одношажный ход, проходят дистанцию 4,5 км. | <i>Коммуникативные:</i> оценивать собственное поведение и поведение окружающих. <i>Регулятивные:</i> вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений <i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Контроль техники одновременного одношажного хода | | |
| 42 (9) | Передвижения на лыжах. Коньковый ход. (Комбинированный) | 1 | Основные варианты и виды конькового хода. История зарождения конькового | Знакомятся с историей возникновения конькового хода. | <i>Коммуникативные:</i> оценивать собственное поведение и поведение окружающих. | Развитие самостоятельности и личной ответственности | | | |

| | | | | | | | | | |
|----------------|---|---|---|--|---|--|------------------------------------|--|--|
| | ый) | | хода. Упражнения на развитие силы. | | <p><i>Регулятивные:</i> корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения.</p> <p><i>Познавательные:</i> учитывать возможности своего организма. Знакомятся с историей зарождения конькового хода.</p> | за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | | | |
| 43 (1 0) | Передвижения на лыжах. Спуски. Торможение и поворот «плугом». (Комбинированный) | 1 | Прохождение дистанции 3 × 1 км в заданном темпе. Спуски. Торможение и поворот «плугом». | Выполняют передвижения на лыжах, проходят дистанцию 3 км. Осваивают торможение и поворот «плугом». | <p><i>Коммуникативные:</i> оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p><i>Регулятивные:</i> корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения.</p> <p><i>Познавательные:</i> воспринимают информацию</p> | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Контроль техники выполнения спуска | | |

| | | | | | | | | | |
|------------------------------------|---|---|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | о спусках, торможениях и поворотах а лыжах. | | | | |
| 44 (1 1) | Передвижения на лыжах. Соревнования (Учетный) | 1 | Соревнования на дистанции 3 км. | <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p>Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют тактику прохождения длинных дистанций.</p> | <p><i>Коммуникативные:</i> оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p><i>Регулятивные:</i> корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь проходить дистанцию 5 км различными лыжными ходами.</p> | <p>Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p> | Учет времени | | |
| Спортивные игры (баскетбол) | | | | | | | | | |
| 45 (1 0) | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока, ведения, передачи, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый | 1 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. | <p>Совершенствуют сочетание приемов передвижений и остановок игрока, ведения, передачи, броска с сопротивлением, штрафного броска.</p> | <p><i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде.</p> <p><i>Регулятивные:</i> добросовестное выполнение учебных</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,</p> | Конт роль техн ики веде ния мяча с сопр отив | | |

| | | | | | | | | | |
|----------------|--|---|---|---|--|---|---------------------------------|--|--|
| | прорыв (3 на 1, 3 на 2, 4 на 2). Взаимодействие через заслон. (Комбинированный) | | Быстрый прорыв (3 на 1, 3 на 2, 4 на 2). Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений. <i>Познавательные:</i> знать определение «заслона», техники его выполнения. | развитие личной ответственности за свои поступки. | лением | | |
| 46 (1 1) | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока, ведения, передачи, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (3 на 1, 3 на 2, 4 на 2). Взаимодействие через заслон. (Комбинированный) | 1 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 на 1, 3 на 2, 4 на 2). Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Совершенствуют сочетание приемов передвижений и остановок игрока, ведения, передачи, броска с сопротивлением, штрафного броска. | <i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде. <i>Регулятивные:</i> добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять позиционное нападение со сменой мест. | Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: достижения, самостоятельность, ответственность, причины неудач | Оценка техники штрафного броска | | |
| 47 (1 2) | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока, ведения, передачи, броска | 1 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. | Совершенствуют сочетание приемов передвижений и остановок игрока, ведения, передачи, броска с | <i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в | Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных | Контроль техники передачи | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|-----------------------------------|--|--|-----------------------|--|--|
| | с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (3 на 1, 3 на 2, 4 на 2). Взаимодействие через заслон. (Комбинированный) | | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 на 1, 3 на 2, 4 на 2). Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | сопротивлением, штрафного броска. | группе и команде. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль двигателя действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять штрафной бросок, передачи мяча с сопротивлением. | действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, ответственность, причины неудач. | мяча с сопротивлением | | |
|--|--|--|--|-----------------------------------|--|--|-----------------------|--|--|

Спортивные игры (волейбол) – 12 часов

| | | | | | | | | | |
|--------|--|---|---|--|--|---|--|--|--|
| 48 (1) | Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Стойки и перемещения. Приём и передача мяча в парах (Изучение нового материала) | 1 | Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и передача мяча в парах комбинируя верхнюю, нижнюю передачи, передача над собой – партнёру. Приём и передача мяча у стены. Подвижные игры: «Ладья волейболистов», «Свеча». | Повторяют правила техники безопасности. Развивают координационные способности, выполняя различные упражнения. Закрепляют и описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают их. Совместно взаимодействуют с другими учащимися. | <i>Коммуникативная:</i> определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Регулятивная:</i> вносить необходимые коррективы в технику исполнения элементов спортивных игр после выявления ошибок. <i>Познавательная:</i> знать | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | | | |
|--------|--|---|---|--|--|---|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|-----------|---|---|---|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | и соблюдать правила техники безопасности. | | | | |
| 49 (2) | Приём и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемещением. (Совершенствования) | 1 | Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху и снизу у стены. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении с перемещением (в парах и у стены). Подвижные игры: «Приём и передача мяча в движении», «Один в поле». | Выполняют передачу мяча над собой двумя руками сверху и снизу в парах, у стены, через сетку. Закрепляют и корректируют технику выполнения упражнений. Совместно взаимодействуют с другими учащимися. Корректируют технику выполнения упражнений. | <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Регулятивные:</i> осуществлять пошаговый контроль техники выполнения элементов спортивных игр. <i>Познавательные:</i> знать правила игры в волейбол. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы | | | |
| 50 (3) | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи. Передачи в парах, в тройках. | 1 | Перемещение вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах стоя на месте и с перемещением. Передача мяча в тройках по кругу | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе | <i>Коммуникативная:</i> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | Оценка техники передачи мяча двумя руками | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|---|--|--|---|--|---|--|--|
| | | | влево и вправо (направление меняем после падения мяча). Волейбол по упрощённым правилам | совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | деятельности. <i>Регулятивные:</i> осуществлять пошаговый контроль техники выполнения элементов спортивных игр. <i>Познавательные:</i> излагать суждения по вопросу влияния игры волейбол на уровень физического развития и укрепление собственного здоровья. | | ми сверху в парах | | |
| 51 (4) | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи. Передачи в парах, в тройках. (Совершенствования) | 1 | Перемещение вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах стоя на месте и с перемещением. Передача мяча в тройках по кругу влево и вправо (направление меняем после падения мяча). Волейбол по упрощённым правилам | Выполняют перемещения с имитацией блокирования, прием и передачу мяча в парах, передачи мяча в тройках. | <i>Коммуникативная:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде. <i>Регулятивные:</i> оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки. <i>Познавательные:</i> применять знания и навыки, полученные во время освоения техники спортивных | Готовность и способность обучающихся са моразвитию | Оценка техники приема мяча двумя руками снизу | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|---|--|---|--|---|--|--|--|
| | | | | | игр в необходимых жизненных ситуациях. | | | | |
| 52 (5) | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку), комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи мяча (в тройках, в четверках, по кругу). (Совершенствования) | | Прием и передача двумя руками сверху над собой с перемещением различными способами. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу. Передача мяча двумя руками сверху над собой – назад, в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку). Волейбол. | Совершенствуют прием и передачу мяча, выполняют комбинации из передач. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | <i>Коммуникативная:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде. <i>Регулятивные:</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. <i>Познавательные:</i> строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Спортивные игры (волейбол)». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | | |
| 53 (6) | Приём нижней прямой подачи. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах. (Комбинированный) | 1 | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Приём нижней прямой подачи в парах. Приём нижней прямой подачи с доводкой в 3 зону. Подвижные игры: «Снайперы», «Прими | Осваивают прием нижней прямой подачи с доводкой в 3 зону. Совершенствуют передачи мяча. Играют в волейбол. | <i>Коммуникативная:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде. <i>Регулятивная:</i> корректировка ошибок при выполнении нижней прямой подачи мяча. <i>Познавательные:</i> | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|---|---|---|--|--|--|--------------------------------------|--|--|
| | | | подачу» | | строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Спортивные игры (волейбол)». | | | | |
| 54 (7) | Верхняя прямая подача. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. (Комбинированный) | 1 | Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Имитация верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 3–5 метров. Учебная игра. | Выполняют игровые действия и приемы, комбинации из вариантов верхней и нижней передачи мяча, верхней прямой подачи. | <i>Коммуникативная:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде. <i>Регулятивная:</i> взаимная оценка техники приема подачи. <i>Познавательные:</i> строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Спортивные игры». | Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы. | | | |
| 55 (8) | Верхняя прямая подача. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. (Комбинированный) | | Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Имитация верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача в парах. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники | <i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде. <i>Регулятивные:</i> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные | Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы | Оценка техники верхней прямой подачи | | |

| | | | | | | | | | |
|------------|---|---|--|---|--|---|--|--|--|
| | | | Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 3–5 метров. Учебная игра в волейбол. | игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Спортивные игры». | | | | |
| 56 (9) | Подводящие упражнения для прямого нападающего удара через сетку. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. (Совершенствования) | | Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача. Метание малого мяча через сетку имитируя нападающий удар. Нападающий удар по мячу находящемуся в держателе или на руке партнёра. Учебная игра в волейбол. | Выполняют упражнения для прямого нападающего удара, совершенствуют передачи в парах, тройках, четверках, прямую подачу. | <i>Коммуникативные:</i> контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных действий в игре <i>Регулятивные:</i> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять нападающий удар. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | | |
| 57 (10) | Нападающий удар по мячу брошенному партнером. | 1 | Передвижение вдоль сетки имитацией блокирования. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, | <i>Коммуникативные:</i> контролировать партнера, договариваться и | Формирование установки на безопасный, здоровый образ | | | |

| | | | | | | | | | |
|----------------|--|---|---|--|--|---|--|--|--|
| | (Комбинированный) | | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача. Нападающий удар по мячу находящемуся в держателе или на руке партнёра. Нападающий удар по мячу наброшенному партнёром. Учебная игра в волейбол | выявляя и устраняя типичные ошибки. | приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий в игре. <i>Регулятивная:</i> взаимоконтроль при выполнении нападающего удара. <i>Познавательные:</i> уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. | жизни. | | | |
| 58 (1 1) | Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока. Индивидуальное блокирование. (Комбинированный) | 1 | Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока. Блокирование мяча перебрасываемого через сетку двумя руками в прыжке с места. Одиночный блок | Закрепляют технику одиночного блокирования, комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, верхнюю прямую подачу, нападающий удар. | <i>Коммуникативные:</i> контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных действий в игре. <i>Регулятивные:</i> формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи. <i>Познавательные:</i> знать, как применять комбинации из | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | | |

| | | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|---|---|---|--|---|--|--|--|
| | | | Учебная игра в волейбол. | | разученных элементов волейбола. | | | | |
| 59 (1 2) | Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. (Совершенствования) | 1 | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи. Прямой нападающий удар с последующим блокированием. Верхняя подача. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол. | Закрепляют индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите, прямой нападающий удар, блокирование, верхнюю прямую подачу. | <i>Коммуникативные:</i> контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий в игре. <i>Регулятивная:</i> анализ технических приемов и тактических действий. <i>Познавательные:</i> знать, как выполнять технические и тактические действия в учебной игре. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | Оценка техники прямого нападающего удара | | |
| Легкая атлетика – 9 часов | | | | | | | | | |
| 60 (1) | Беговые упражнения. Длительный бег (Совершенствования) | 1 | Инструктаж по ТБ. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Бег с максимальной скоростью 1 мин. Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м). | Повторяют правила ТБ. Знакомятся с правилами использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Демонстрируют вариативное выполнение | <i>Коммуникативные:</i> умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачами коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей. <i>Регулятивные:</i> | Формирование способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------------------|---|--|---|--|---|--|--|--|
| | | | Упражнения на развитие выносливости. Игра «Футбол». | беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. | формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей; осознанно выбирать эффективные способы решения учебных задач. <i>Познавательные:</i> знать о правилах использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. | упражнениями, во время игр. | | | |
| 61 (2) | Бег по пересеченной местности. | 1 | Бег (до 12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости. | Выполняют беговые упражнения. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, | <i>Коммуникативные:</i> умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. <i>Регулятивные:</i> умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль деятельности в процессе достижения результата, корректиро | Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами. | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|---|---|---|--|--|---|--------------------------------------|--|--|
| | | | | | вать действия. <i>Познавательные:</i> уметь распределять силы по дистанции. | | | | |
| 62 (3) | Промежуточная аттестация. Спортивные нормативы. | 1 | Сдача спортивных нормативов. | Демонстрируют умения и навыки при сдаче спортивных нормативов. Соблюдают правила ТБ. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений. | <i>Коммуникативные:</i> умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты. <i>Регулятивные:</i> формирование умения владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений. <i>Познавательные:</i> знать правила сдачи спортивных нормативов. | Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами. | Учет времени | | |
| 63 (4) | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. (Совершенствования) | 1 | Соревнования в кроссовом беге 1500–2000 м. Подвижная игра «Футбол». Техника бега по дистанции, финиширование. | Совершенствуют технику бега в равномерном темпе на длительные дистанции, развивают умение бежать длительное время. Развивают выносливость. Выполняют упражнения | <i>Коммуникативные:</i> умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. <i>Регулятивные:</i> уметь самостоятельно планировать пути достижения целей. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Бег 1500 - 2000 м. без учета времени | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|---|---|---|--|--|--|--|--|
| | | | | | <i>Познавательные:</i> рассказывают о правилах и игры футбол. | | | | |
| 64 (5) | Спринтерский бег. Эстафетный бег. (Комбинированный) | 1 | Техника низкого старта (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). | Повторяют технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития скоростных качеств. | <i>Коммуникативные:</i> умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты. <i>Регулятивные:</i> формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами. <i>Познавательные:</i> уметь давать определение понятию «низкий старт». | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | | |
| 65 (6) | Спринтерский бег. Высокий старт с переходом на ускорение 50-60 м. (Совершенствования) | 1 | ОРУ. СБУ. Техника спринтерского бега, высокий старт с переходом на ускорение 50-60 м. Челночный бег 3 по 10. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. | Изучают правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Закрепляют технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития скоростных качеств. | <i>Коммуникативные:</i> умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе учета интересов. <i>Регулятивные:</i> формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|---|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | <p><i>Познавательные:</i> знать специфику разминки при выполнении л/а упражнений. Понимать правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.</p> | | | | |
| 66 (7) | Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат 60 м. (Учетный) | 1 | Бег на результат (60 м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Демонстрируют технику высокого старта. Выполняют беговые упражнения. Изучают правила соревнований в спринтерском беге. Развивают скоростные качества | <p><i>Коммуникативные:</i> умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты. <i>Регулятивные:</i> формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи. <i>Познавательные:</i> знать специфику разминки при выполнении л/а упражнений.</p> | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | М.: «5» - 9,3 с.; «4» - 9,6 «3» - 9,8 Д.: «5» - 9,5; «4» - 9,8; «3» - 10,0. | | |
| 67 (8) | Прыжок в длину. Прыжковые упражнения. Многоскоки. (Комбинированны | 1 | Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, прыжок с места. Прыжок в длину с разбега. Правила | Выполняют прыжковые упражнения. Применяют прыжковые | <p><i>Коммуникативные:</i> умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое</p> | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|--|---|---|---|--|--|
| | й) | | соревнований по прыжкам в длину. Развитие скоростно-силовых качеств. | упражнения для развития физических качеств. Повторяют правила соревнований в прыжках | мнение. <i>Регулятивные:</i> формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей. <i>Познавательные:</i> повторяют правила соревнований по прыжкам в длину. | способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению. | | | |
| 68 (9) | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «согнув ноги» | 1 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину с короткого разбега (7–9 беговых шагов) и полного разбега (11–13 беговых шагов). СБУ. Метание мяча (150 г.) на дальность с 5-6 шагов разбега. | Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега, выполнение метания малого мяча на дальность. | <i>Коммуникативные:</i> формирование умения осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей, планирования своей деятельности. <i>Регулятивные:</i> формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи. <i>Познавательные:</i> описывают и выполняют прыжок в длину с разбега. | Освоение социальных норм, правил поведения. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. | М.: 400, 380, 360 см.; Д.:3 70, 340, 320 см. | | |
| Всего 68 часов | | | | | | | | | |

Приложение

Контрольно-измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации по физической культуре в 8 классе

| | Контрольные упражнения | Показатели | | | | | | |
|----|---|------------|----------|-------|-----|---------|------|-----|
| | | Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Бег 60 м, секунд | 9,3 | 9,6 | 10,00 | 9,5 | 9,8 | 10,2 | |
| 2. | Прыжки в длину с места | 210 | 180 | 160 | 190 | 160 | 145 | |
| 3. | Подтягивание на высокой перекладине (м) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д) | 9 | 6 | 2 | 19 | 13 | 9 | |
| 4. | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 | |

Лист внесения изменений в рабочую программу

