

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа 264 Кировского района Санкт-Петербурга
198302, Санкт-Петербург, улица М. Казакова, дом 3 корп. 2.

РАССМОТРЕНА
на заседании
педагогического совета
Протокол ПС 12 от 30.08.2023

«УТВЕРЖДАЮ»
директор ГБОУ СОШ №264
приказ № 10/3 от 31.08.2023г
Шведова И.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ

по курсу **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**
(предмет, курс)

класс **8**

учитель Добрянская Людмила Алексеевна

(высшая квалификационная категория)

срок реализации 2023-2024 учебный год

Санкт - Петербург, 2023г

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

- | | |
|--|-----------|
| 1. Пояснительная записка | стр. 3-13 |
| 2. Тематический план (основное содержание) учебного курса | стр.14-22 |
| 3. Календарно-тематическое планирование | стр.23-45 |
| 4. Требования к уровню подготовки учащихся | стр.46-47 |
| 5. Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся | стр.48-50 |
| 6. Перечень ресурсного обеспечения | стр.51-52 |
| 7. Список литературы, учебных пособий | стр.52 |

Пояснительная записка

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в соответствии с ФГОС в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. – М.: Просвещение, 2021;
- Закона Российской Федерации « Об образовании»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. – М.: Просвещение, 2014;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения. Основная школа. – М.: Просвещение, 2014;
- Примерной программы по физической культуре. Основная школа (стандарты второго поколения). – М.: Просвещение, 2013;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич). – М.: Просвещение, 2013;
- Программы по физической культуре (Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И Ляха). 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2013.

УМК учителя:

- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Программа по физической культуре. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы», 2013 г.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич), 2013 г.

УМК обучающегося:

Физическая культура. 8-9 классы, В.И.Лях. - М.: «Просвещение», 2018.

Целью предмета «Физическая культура» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

К формам организации занятий по физической культуре в основной школе относятся – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для качественного освоения программы целесообразно использовать **три типа уроков**:

1. На уроках с **образовательно-познавательной** направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям и навыкам по организации и проведению таких занятий. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

2. Уроки с **образовательно-предметной** направленностью следует применять в основном при практическом изучении гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных играх, кроссовой подготовке. На этих уроках учащиеся приобретают новые знания (названия упражнений и техника их выполнения, терминология избранной спортивной игры, технические приемы и тактика игры и т.п.)

3. Уроки с **образовательно-тренировочной** направленностью предназначены преимущественно для развития необходимых физических качеств у обучаемых. Школьники на таких уроках получают представление о физической подготовке и физических качествах, обучаются способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны, впоследствии, включаться в систему домашних занятий.

В процессе обучения применяются следующие **методы** физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.п.).

Используются современные **образовательные технологии**:

- *здоровьесберегающие технологии* – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- *лично-ориентированное и дифференцированное обучение* – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- *информационно-коммуникационные технологии* – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность школьника, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи, при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физической подготовленности, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

Место в базисном и учебном плане школы

В федеральном базисном учебном плане на предмет «Физическая культура» в 8 классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за год обучения составляет 102 часа (34 учебных недели). Из этого объема в программе выделяются резервные уроки, которые используются учителями по своему усмотрению.

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 8 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно- половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные ситуации на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- формирование культуры движений, умения передвигаться красиво, легко и непринужденно.

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 творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- владеть способами спортивной деятельности;
- 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 характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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 осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений рационально 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 жизненно важных двигательных умений и навыков в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и

способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к товарищам по команде и соперникам в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение самостоятельно организовывать и проводить занятия по базовым видам школьной программы, профессионально-прикладной физической подготовки, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности, подбирать режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Структура и содержание рабочей программы

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической

культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе *«Знания о физической культуре»* представляются основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития видов спорта и их роль в современном обществе, история Олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Основным содержанием раздела является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя «Физкультурно-оздоровительную деятельность» и «Спортивно-оздоровительную деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются школьникам имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств, в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Подвижные и

спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В связи с имеющейся материальной базой, отведенные часы «Лыжной подготовки» в базовой части распределены в «Кроссовую подготовку и ОФП». Упражнения на брусьях и лазанье по канату в разделе «Гимнастика» равномерно распределены на другие виды гимнастических упражнений.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Упражнения общеразвивающей направленности». В данном разделе предлагаемые упражнения предназначены для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Общеразвивающие упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признакам функционального воздействия на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Для освоения базовых основ физической культуры в 8 классе отведено 84 часа, на вариативную часть – 18 часов.

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Учитель по своему усмотрению, может выделить на освоение теоретического раздела урок целиком.

Содержание раздела *практической части* ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся. Вариативная часть распределена на следующие виды программного материала легкая атлетика 4 часа, гимнастика 4 часа и спортивные игры 10 часов (см. Таблица 1,2).

Таблица 1

Распределение учебного времени на виды программного материала на год

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	84
1.1	Знания о физической культуре.	В процессе урока
1.2	Легкоатлетические упражнения.	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	17
1.4	Кроссовая и общепфизическая подготовка (ОФП)	14
1.5	Спортивные игры	33
2	Вариативная часть	18
2.1	Легкая атлетика	4
2.2	Спортивные игры	10
2.3	Гимнастика	4
	Всего часов	102

Таблица 2

Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала по четвертям

№ п/п	Разделы программы	Учебные часы	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1	Знания о ФК	В процессе уроков				
2	Легкая атлетика	24	12			12
3	Гимнастика	21		21		
4	Баскетбол	21	8	3	4	6
5	Волейбол	22			22	
6	ОФП и кроссовая подготовка	14	4		4	6
	Итого	102	24	24	30	24

Тематический план (основное содержание курса)

Название раздела	Кол-во часов	Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы (цель и задачи)	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Знания о физической культуре</p>	<p>В течение учебного года</p>	<p><u>Понятие о физической культуре.</u> Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.</p> <p><u>История физической культуры.</u> Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Сведения о московской Олимпиаде 1980г. и о зимней Олимпиаде в Сочи 2014г. Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг.</p> <p><u>Основные физические качества:</u> сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p><u>Здоровый образ жизни.</u> Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека.</p> <p><u>Приемы закаливания:</u> банные процедуры. Правила, дозировка. Личная гигиена.</p> <p><u>Основы обучения и самообучения двигательным действиям.</u> Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и ее основные показатели.</p> <p><u>Профилактика травматизма</u> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими</p>	<p>Основная цель: Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Задача: Выработать овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Формировать умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме.</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявляют различия в основных способах передвижения человека. Участвуют в диалоге на уроке.</p> <p>Расширяют и углубляют знание об истории Олимпийских игр. Характеризуют олимпийские игры как явление культуры, раскрывают содержание и правила проведения соревнований.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Имеют представление: о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития; о правилах проведения закаливающих процедур; об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Умеют: определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости); вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; выполнять закаливающие солнечные процедуры; выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики, для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия; заполнять дневник самоконтроля.</p> <p>Демонстрируют уровень физической подготовленности. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p>

<p style="text-align: center;">Легкая Атлетика</p>	<p style="text-align: center;">24</p>	<p>упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.</p> <p>Знания о легкой атлетике: История легкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений</p> <p>Беговые упражнения: Спринтерский бег – высокий старт от 30 до 40м; бег с ускорением от 40 до 60 м; скоростной бег до 60м; бег на результат 30м и 60м. Бег в равномерном темпе до 15 мин., бег на 1500м, 2км..</p> <p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Развитие скоростных способностей: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном</p>	<p>Основная цель: Развить, закрепить и совершенствовать навыки овладения двигательными действиями.</p> <p>Задача: Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>Умеют слушать и понимать других. Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся спортсменов. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p> <p>Умеют правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.</p> <p>Выполняют упражнения соответствующие возрасту. Умеют взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики. Наблюдают за правильностью выполнения упражнений. Следят за самочувствием при физических нагрузках;</p> <p>Контролируют режимы нагрузки на организм. Осмысливают, объясняют свой двигательный опыт.</p> <p>Умеют характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения</p>
---	--	---	---	--

<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>21</p>	<p>длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в длину с места.</p> <p><u>Метание малого мяча:</u> Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, с шага, с двух шагов, с трех шагов; на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-16м, с 4-5 бросковых шагов на дальность. Бросок набивного мяча(2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх. Упражнения для освоения и закрепления техники метания мяча.</p> <p><u>Знания о гимнастике:</u> История гимнастики. Краткая характеристика видов гимнастики. Техника выполнения гимн. упражнений. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.</p> <p><u>Строевая подготовка</u> Организуемые команды и приемы. Повороты на месте. Поворот на поворота. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре поворотом в движении. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.</p> <p><u>Акробатические упражнения</u> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост из положения стоя. Мальчики – кувырок</p>	<p>Основная цель: Выполнение упражнений из гимнастики с элементами акробатики для развития равновесия, гибкости и ловкости.</p> <p>Задачи:</p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метательных упражнений.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Умеют правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений. Выполняют комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча. Демонстрируют правильное держание мяча пальцами метательной руки и технику выполнения метания.</p> <p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся спортсменов.</p> <p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Понимают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, профилактики плоскостопия и развития необходимых физических качеств.</p> <p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p> <p>Осваивают и демонстрируют умение выполнять строевые упражнения.</p> <p>Применяют правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
--	------------------	---	---	--

		<p>назад в упор стоя ноги врозь, с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком длинный кувырок, из упора присев силой стойка на голове и руках. Девочки – кувырок назад в полушпагат; «мост» и поворот кругом в упор стоя на одном колене.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Например: 1) Ю - С 2-3 шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев – силой стойка на голове и руках согнув ноги – опускаясь в упор присев, кувырок назад и прыжок вверх прогнувшись с поворотом кругом – полуприсед, руки назад, длинный кувырок вперед и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь в О.С.</p> <p>2)Д - Шагом левой равновесие – выпад правой, руки в стороны – кувырок вперед толчком одной в сед и наклон вперед – кувырок назад в упор присев – прыжок вверх с поворотом кругом в О.С.</p> <p><u>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов и с предметами)</u></p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ в парах, с набивным и большим мячом, гимн.палкой, скакалкой, обручами, на гимн.стенке, на гимн.скамейке.</p> <p><u>Гимнастические упражнения прикладного характера</u></p> <p>танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом</p>	<p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Развитие эстетических качеств при выполнении гимнастических упражнений</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Умеют выполнять упражнения по образцу.</p> <p>Применяют правила безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Следят за самочувствием при физических нагрузках;</p> <p>Контролируют режимы нагрузки на организм.</p> <p>Подбирают комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.</p> <p>Описывают технику данных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении</p>
--	--	--	---	--

<p>Спортивные игры.</p> <p>Баскетбол</p>	<p>43</p>	<p>одной, двумя ногами, подъем переворотом, выход силой. Подтягивание в висячем положении (мальчики), в висячем положении лежа (девочки). Поднимание прямых ног в висячем положении. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазанье по гимнастической стенке. Упражнения на равновесие</p> <p><u>Опорный прыжок</u> Виды разбега и наскока на мостик. Прыжок боком через коня в ширину (Д), высота 110 см. Фазы прыжка. Последовательность выполнения упражнений для освоения прыжка. Опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла в длину (Ю), высота (110-115 см)</p> <p><u>Знания о спортивной игре:</u> История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности. Терминология игры.</p>	<p>Основная цель: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p>Задачи:</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Добиться у учащихся осмысления правил игры.</p> <p>Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.</p>	<p>гимнастических упражнений и упражнений прикладного характера. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений прикладного характера.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка. Демонстрируют правильное выполнение прыжка ноги врозь.</p> <p>Используют акробатические и гимнастические упражнения для развития физических качеств. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время самостоятельных занятий. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p> <p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают терминологией, относящейся к игре баскетбол.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
	<p>21</p>	<p><u>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:</u> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p><u>Ловля и передача мяча:</u></p>	<p>Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.</p>	<p>Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>

<p>Волейбол</p>	<p>22</p>	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>Ведение мяча: Положение игрока при ведении мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p>Броски мяча: Бросок двумя руками от головы после ловли мяча, двумя руками снизу в движении, бросок одной рукой от плеча на месте, в движении(после ведения). Максимальное расстояние до корзины – 4,80м.</p> <p>Индивидуальная защита: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>Знания о спортивной игре: История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.</p>	<p>Анализ игровой ситуации.</p> <p>Основная цель: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p>Задачи: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p> <p>Демонстрируют навыки ведения мяча, выполнения ловли и передач мяча, бросков в кольцо в игре мини-баскетбол. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают терминологией, относящейся к игре волейбол. Овладевают основными приемами игры в волейбол.</p>
------------------------	-----------	--	--	--

<p>ОФП и кроссовая подготовка</p>	<p>14</p>	<p>Терминология игры волейбол.</p> <p><u>Техника игры:</u> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Нижняя и верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов.</p> <p><u>Тактика игры:</u> тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:3, 3:2) и на укороченных площадках.</p> <p><u>Знания о физической культуре:</u> Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки и ОФП. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.</p> <p><u>Развитие выносливости:</u> Бег по пересеченной местности с увеличением количества времени до 15 мин.</p> <p><u>Развитие прыжковой выносливости:</u></p>	<p>нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Добиться у учащихся осмысления правил игры.</p> <p>Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.</p> <p>Анализ игровой ситуации.</p> <p>Совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча.</p> <p><u>Основная цель:</u> Разучивание и выполнение физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей физического развития.</p> <p><u>Задачи:</u> Формировать умение расслабляться во время сильного мышечного напряжения. Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p> <p>Демонстрируют навыки передачи мяча двумя руками сверху, приема мяча двумя руками снизу, нижней прямой подачи в игре мини-волейбол. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности на уроках кроссовой и общей физической подготовки (ОФП). Выполняют нормативы по ОФП. Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Характеризуют показатели физического развития и физической подготовки. Соблюдают правила дыхания при выполнении упражнений.</p>
--	-----------	--	---	---

		<p>Прыжки на скакалке; прыжки на двух ногах, на одной ноге, на скамейку, возвышение.</p> <p><u>Скоростно-силовая подготовка:</u> Эстафеты. Подвижные игры: «Снайпер», «Перетягивание парами», «Разведчики». Метание набивного мяча весом 2; 3 кг. Прыжки в длину с места. Преодоление малых препятствий.</p> <p><u>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО</u></p>		<p>Проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО.</p> <p>Определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качеств и обучения технике физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий.</p> <p>Составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой.</p> <p>Совершенствуют технику бега на короткие и средние дистанции, прыжков с разбега и с места, метания.</p> <p>Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплексов ГТО</p>
--	--	--	--	--

Календарно-тематическое планирование

Количество часов в неделю – 3

Количество часов всего – 102

Учебник для 8 класса общеобразовательных учреждений: «Физическая культура 8-9» авт.: В.И.Лях (М.: Просвещение, 2013)

№ п/п	Наименование темы урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты			Виды и формы контроля
				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД	
Легкая атлетика (12 час)							
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.	Вводный	Инструктаж по технике безопасности на уроке. ОРУ в движении. Высокий старт (от 20-50 м), бег с ускорением (50-60м). Подвижная игра (п/и) «Перестрелка».	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма на занятиях легкой атлетики. Уметь содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. Владеть техникой спринтерского бега	Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Формировать положительное отношение к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний	текущий
2	Спринтерский бег (стартовый разгон, финиширование). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки)	ИНМ	Виды легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт (от 20-50 м), бег с ускорением (50-60 м). Финиширование. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). П/и «третий лишний».	Владеть сведениями о влиянии легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Владеть техникой спринтерского бега	Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Владеть культурой речи, ведение диалог в доброжелательной и открытой форме. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	текущий

* Типы урока: **ИНМ**- Изучение нового материала , **КЗУН**- Контроль знаний, умений, навыков.

3	Спринтерский бег. Эстафетный бег (круговая эстафета)	Комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт (от 20-50 м), бег с ускорением (40-50 м). Бег по прямой и виражу. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных способностей.	Владеть правилами поведения на занятиях легкой атлетикой. Уметь подбирать комплексы физ.упражнений для разминки. Владеть техникой спринтерского бега	Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме	Формировать культуру движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.	текущий
4	Бег 30м на результат	КЗУН	Правила сдачи зачета. ОРУ. Бег с ускорением 30 м. Развитие скоростных качеств.	Формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств. С максимальной скоростью пробегать 30м.	Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей	М.: 5,2-5,8-6,0 сек Д.: 5,6-6,0-6,2сек
5	Бег 60м на результат	КЗУН	Правила сдачи зачета. ОРУ. Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростных качеств.	Формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств. С максимальной скоростью пробегать 60м.	Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.	М.:9,4-9,8-10,2 сек Д.:9,8-10,4-11,2сек
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Комплексный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок в длину способом «согнув ноги» (отталкивание, приземление). Подводящие упражнения по технике прыжка. Развитие прыгучести. Правила соревнований по прыжкам	Знать правила соревнований по прыжкам. Освоение техники прыжка в длину с разбега. Владеть знаниями о технике безопасности при выполнении прыжков.	Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний	текущий
7	Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча	Комбинированный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок в длину способом «согнув ноги» (подбор разбега). Подводящие упражнения по технике прыжка. Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Владеть основами техники прыжка в длину с разбега, метания мяча с места. Уметь подбирать комплексы физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Уметь проявлять выдержку, самообладание	текущий

8	Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча с места.	Совершенствования	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок в длину способом «согнут ноги» с 11-13 шагов разбега. Подводящие упражнения по технике прыжка. Метание теннисного мяча с места на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь подбирать комплексы физ. упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Владеть основами техники прыжка в длину с разбега, метания мяча с места.	Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений	Уметь проявлять выдержку, самообладание	текущий
9	Прыжок в длину с разбега (зачет). Метание теннисного мяча с места.	КЗУН	Правила сдачи зачета по прыжкам. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок с 11-13 шагов разбега (на оценку). Метание теннисного мяча с места на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	Владеть основами техники прыжка в длину с разбега, метания мяча с места. Уметь проводить самостоятельные занятия по закреплению осваиваемых на уроке двигательных действий и развитию основных физических способностей.	Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Уметь выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.	М: 400-380-350см; Д: 370-340-300см
10	Метание теннисного мяча с места (зачет)	КЗУН	Правила сдачи зачета по метанию. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность. Развитие координационных способностей.	Владеть основами техники метания мяча с места. Уметь проводить самостоятельные занятия по закреплению осваиваемых на уроке двигательных действий и развитию основных физических способностей.	Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Уметь проявлять выдержку, самообладание. Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.	М: 42-37-28м; Д: 27-21-17м
11	Бег на средние дистанции	Комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 1000м. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	Иметь начальные представления о технике бега на средние дистанции	Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Определять наиболее эффективные способы достижения результата Владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. Владеть основами самоконтроля, самооценки	Уметь проявлять выдержку, самообладание	текущий

12	Бег на средние дистанции (1500 м(д); 2км(ю))	КЗУН	ОРУ в движении. Бег на средние дистанции – 1500м; 2000м. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	Иметь начальные представления о технике бега на средние дистанции	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Владеть культурой речи. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Уметь бегать в равномерном темпе не нарушая дыхания.	Ю:9,00-9,30-10,00мин Д:7,30-8,00-8,30мин
----	--	------	---	---	---	--	---

ОФП и кроссовая подготовка (4ч.)

13	Техника безопасности на уроке. Развитие выносливости	Комбинированный	Равномерный бег 6 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	Уметь организовывать и проводить самостоятельные занятия по легкой атлетике. Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в жизни человека.	Уметь планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. Уметь контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятия	Уметь бегать в равномерном темпе не нарушая дыхания.	текущий
14	Челночный бег 3x10м (зачет). Развитие выносливости	Комбинированный	Равномерный бег 6 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	Уметь применять беговые упражнения для развития выносливости, соблюдать правила безопасности.	Уметь планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. Уметь контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятия	Уметь пробегать определенное расстояние за минимальное время и с максимальной скоростью	М: 7,6-8,0-9,0сек Д: 8,2-9,0-9,5сек
15	Преодоление препятствий. Развитие выносливости	Комбинированный	Равномерный бег 6 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Преодоление препятствий (полоса препятствий). Подвижные игры «Вызов номера». Развитие выносливости	Уметь применять беговые упражнения для развития выносливости	Уметь планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. Уметь контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятия	Уметь проявлять выдержку, самообладание	текущий
16	6-минутный бег (зачет). Развитие выносливости	КЗУН	Равномерный бег 6 минут (на оценку). ОРУ в движении. Преодоление препятствий (полоса препятствий). Подвижная игра "Пятнашки".	Уметь применять беговые упражнения для развития выносливости	Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Умет контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	Уметь бегать в равномерном темпе не нарушая дыхания.	М:1450-1200-1050м; Д:1250-1000-850м

Баскетбол (11ч.)

17	Правила поведения и т/б при работе с баскетбольным	ИНМ	Инструктаж по технике безопасности. Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ с мячом.	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма на занятиях спортивными играми. Владеть	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	текущий
----	--	-----	--	--	---	---	---------

	мячом. Передвижения игрока. Повороты с мячом		Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Развитие координационных способностей.	основами техники изучаемых приемов игры	Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность.		
18	Передвижения игрока. Повороты с мячом.	Комбинированный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ с набивным мячом. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. Развитие координационных способностей.	Иметь первоначальные представления о технике передвижений и поворотах с мячом при игре в баскетбол	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. Уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность.	Развитие мотивов учебной деятельности; развитие навыков сотрудничества; умение находить компромиссы при принятии общих решений	текущий
19	Повороты с мячом. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Правила игры «баскетбол».	Комбинированный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ с набивным мячом. Передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Остановка двумя шагами. Развитие координационных способностей.	Знать основные правила игры мини-баскетбол. Владеть основными игровыми приемами игры в баскетбол. Уметь использовать физ. упражнения, технические действия из баскетбола в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность.	Развитие мотивов учебной деятельности; развитие навыков сотрудничества; умение находить компромиссы при принятии общих решений	текущий
20	Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте.	Комбинированный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Сочетание приемов передвижений, остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Развитие координационных способностей.	Владеть основными приемами игры в баскетбол.	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.	Развитие мотивов учебной деятельности; развитие навыков сотрудничества; умение находить компромиссы при принятии общих решений	текущий

					Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность.		
21	Ловля и передача мяча разными способами на месте, в движении.	Комбинированный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Передвижения игрока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча с разной высотой отскока в движении. Развитие координационных способностей.	Владеть основными приемами игры в баскетбол. Уметь применять изученные физ.упражнения для развития координационных способностей.	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность.	Развитие мотивов учебной деятельности; развитие навыков сотрудничества; умение находить компромиссы при принятии общих решений	текущий
22	Бросок одной рукой от плеча в движении. Терминология баскетбола.	Комбинированный	ОРУ в движении. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Мини-баскетбол	Знать основные правила игры мини-баскетбол. Владеть основными приемами игры в баскетбол. Уметь применять изученные физ.упражнения для развития координационных способностей.	Уметь взаимодействовать с товарищами, уважительно относиться к сопернику во время игры. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность.	Развитие мотивов учебной деятельности; развитие навыков сотрудничества; умение находить компромиссы при принятии общих решений	текущий
23	Бросок одной рукой от плеча в движении. Терминология баскетбола.	Комбинированный	ОРУ в движении. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Мини-баскетбол	Знать терминологию и основные правила игры в мини-баскетбол. Уметь использовать физические упражнения, технические действия из баскетбола в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Уметь взаимодействовать с товарищами, уважительно относиться к сопернику во время игровых моментов на уроке. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность.	Развитие мотивов учебной деятельности; развитие навыков сотрудничества; умение находить компромиссы при принятии общих решений	текущий
24	Бросок одной рукой от плеча в движении.	Комбинированный	ОРУ в движении. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Знать терминологию и основные правила игры в мини-баскетбол.	Уметь анализировать свои действия и действия товарищей во время игры, логически грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения при	Владеть способами игровой деятельности	текущий

	Терминология баскетбола.		Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Мини-баскетбол		анализе игры. Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь взаимодействовать с товарищами, уважительно относиться к сопернику во время игровых моментов на уроке.		
25	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Мини-баскетбол	КЗУН	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Развитие координационных способностей.	Знать основные правила игры в мини-баскетбол. Уметь технически правильно выполнять бросок одной рукой от плеча в движении .	Уметь взаимодействовать с товарищами по игре, уважительно относиться к сопернику, соблюдать правила игры и технику безопасности. Уметь анализировать свои действия и действия товарищей во время игры, логически грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения при анализе игры. Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность.	Владеть способами игровой деятельности	Из 5 бросков («5» - 3р; «4»- 2р; «3» -1 раз)
26	Повороты с мячом. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением игрока.	Комбинированный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Мини-баскетбол	Знать основные правила игры в мини-баскетбол. Владеть основными приемами игры в баскетбол. Уметь применять изученные физ.упражнения для развития координационных способностей.	Уметь анализировать свои действия и действия товарищей во время игры, логически грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения при анализе игры. Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь взаимодействовать с товарищами, уважительно относиться к сопернику во время игровых моментов на уроке.	Развитие мотивов учебной деятельности; развитие навыков сотрудничества; умение находить компромиссы при принятии общих решений	текущий
27	Передачи мяча с отскоком. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	КЗУН	ОРУ в движении. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Мини-баскетбол	Знать основные правила игры в мини-баскетбол. Уметь технически правильно выполнять Повороты с мячом .	Уметь анализировать свои действия и действия товарищей во время игры, логически грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения при анализе игры. Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь взаимодействовать с товарищами, уважительно относиться к сопернику во время игровых моментов на уроке.	Развитие мотивов учебной деятельности; развитие навыков сотрудничества; умение находить компромиссы при принятии общих решений	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы

Гимнастика с элементами акробатики (21 ч.)

28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастики для сохранения правильной осанки.	Вводный	Инструктаж по технике безопасности. Организующие команды и приемы. ОРУ на месте с гимнастической палкой. Висы: согнувшись, прогнувшись, смешанные висы, передвижение в висе. Развитие силовых способностей.	Понимать значение гимнастики для сохранения правильной осанки. Уметь применять изученные физ.упражнения для развития силовых способностей. Различать строевые приемы, четко	Соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность.	Формирование культуры движений,	текущий
29	Строевые упражнения. Висы.	Комплексный	Организующие команды и приемы. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке (на равновесие). Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Правильно выполнять строевые приемы и перестроения. Уметь самостоятельно организовывать и проводить комплексы ОРУ без предметов и с предметами. Уметь применять изученные физ.упражнения для развития силовых способностей.	Соблюдать правила безопасности при выполнении гимн. упражнений. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность.	Уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности.	текущий
30	Строевые упражнения. Висы Прыжки на скакалке (30сек) - зачет	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гимнастической палкой. Висы: согнувшись, прогнувшись, смешанные висы. Подтягивания в висе, передвижение в висе. Лазанье по гимн. стенке. Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке за 30 сек. – на оценку. Правила сдачи зачета.	Правильно выполнять строевые приемы и перестроения. Уметь выполнять лазанье по гимн.стенке. Уметь самостоятельно организовывать и проводить комплексы ОРУ без предметов и с предметами.	Соблюдать технику безопасности при выполнении гимн.упражнений. Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Обращаться за помощью, уметь формулировать свои затруднения	Демонстрировать в прыжках на скакалке результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.	М:56-50-45 раз Д:64-60-50раз
31	Полоса препятствий. Развитие силовых способностей.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гимнастической палкой. Висы: согнувшись, прогнувшись, смешанные висы, передвижение в висе. Подтягивания в висе. Лазанье по гимн. стенке. Развитие силовых способностей.	Уметь оказывать помощь и страховку во время занятий. Уметь применять изученные физ.упражнения для развития силовых способностей	Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений (лазания по канату и висов на перекладине). Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Обращаться за помощью, уметь формулировать свои затруднения	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям; накопление необходимых знаний, умений в использовании для самостоятельного выполнения	текущий

32	Полоса препятствий. Развитие гибкости.	Комплексный	ОРУ с мячом. Упражнения на гимнастической скамейке (на равновесие). Полоса препятствий. Эстафеты. Подтягивания в висе. Развитие гибкости	Уметь выполнять лазание по канату, подтягивание в висе. Уметь оказывать помощь и страховку во время занятий. Уметь применять изученные физ. упражнения для развития гибкости.	Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений (лазания по канату и висов на перекладине). Обращаться за помощью, уметь формулировать свои затруднения Уметь контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям; накопление необходимых знаний, умений в использовании для самостоятельного выполнения	текущий
33	Полоса препятствий. Развитие координационных способностей.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с мячом. Подтягивания в висе. Полоса препятствий. Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Уметь выполнять лазание по канату, подтягивание в висе. Уметь оказывать помощь и страховку во время занятий. Уметь применять изученные физ. упражнения для развития гибкости.	Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений (лазания по канату и висов на перекладине). Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям; накопление необходимых знаний, умений в использовании для самостоятельного выполнения	текущий
34	Полоса препятствий. Развитие силовых способностей.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с мячом. Подтягивания в висе. Полоса препятствий. Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Уметь выполнять лазание по канату, подтягивание в висе. Уметь оказывать помощь и страховку во время занятий. Уметь применять изученные физ. упражнения для развития гибкости.	Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений (лазания по канату и висов на перекладине). Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям; накопление необходимых знаний, умений в использовании для самостоятельного выполнения	текущий
35	Полоса препятствий. Подтягивание в висе (зачет). Развитие силовых способностей.	КЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ со скакалкой. Подтягивания в висе (зачет). Полоса препятствий. Развитие силовых способностей. Эстафеты.	Правильно выполнять строевые приемы и перестроения. Уметь оказывать помощь и страховку во время занятий. Знать технику выполнения изучаемых упражнений.	Уметь преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений (лазания по канату и висов на перекладине). Владеть умением вести дискуссию, обсуждать результаты совместной деятельности.	Демонстрировать в подтягивании в висе (висе лежа) результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.	М: 9-7-5раз; Д:20-16-12раз
36	Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей.	ИНМ	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ со скакалкой. Прыжки со скамейки, горки матов в стойку приземления. Разбег, наскок на мостик. Прыжки через гимнастическую скамейку на одной и двух ногах. Прыжок ноги врозь с разбега.	Уметь выполнять основные фазы прыжка через гимнастическую скамейку. Уметь оказывать помощь и страховку во время занятий. Уметь применять изученные физ. упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. Уметь анализировать свои действия и сравнивать их с эталоном выполнения упражнения. Владеть умением вести дискуссию, обсуждать результаты совместной деятельности.	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	текущий

37	Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный	Комплекс ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок способом «согнут ноги» (м.); прыжок боком с поворотом (д.). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять основные фазы прыжка через гимн. козла Уметь оказывать помощь и страховку во время занятий. Уметь самостоятельно организовывать и проводить комплексы ОРУ без предметов и с предметами.	Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. Уметь анализировать свои действия и сравнивать их с эталоном выполнения упражнения. Владеть умением вести дискуссию, обсуждать результаты совместной деятельности.	Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	текущий
38	Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный	Комплекс ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок способом «согнут ноги» (м.); прыжок боком с поворотом (д.). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять основные фазы прыжка через гимн. козла Уметь самостоятельно организовывать и проводить комплексы ОРУ без предметов и с предметами. Уметь оказывать помощь и страховку во время занятий.	Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений Уметь исправлять допущенные ранее ошибки. Уметь взаимодействовать с товарищами во время совместных учебных действий.	Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	текущий
39	Опорный прыжок. Развитие гибкости.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок способом «согнут ноги» (м.); прыжок боком с поворотом (д.). Развитие гибкости. Упражнения на расслабление и растягивание мышц ног. Подвижная игра «Минутка».	Уметь выполнять основные фазы прыжка через гимн. козла. Уметь самостоятельно организовывать и проводить комплексы ОРУ без предметов и с предметами. Уметь оказывать помощь и страховку во время занятий.	Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений (опорного прыжка, вскоков на гимн.козла, соскоков с него). Уметь исправлять допущенные ранее ошибки. Уметь взаимодействовать с товарищами во время совместных учебных действий.	Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	текущий
40	Опорный прыжок. Развитие гибкости.	КЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок способом «согнут ноги» (м.); прыжок боком с поворотом (д.). (зачет). Упражнения на расслабление и растягивание мышц ног.	Правильно выполнять строевые приемы и перестроения. Уметь оценивать текущее состояние организма. Уметь выполнять опорный прыжок ноги врозь(д), согнув ноги (м) через козла.	Уметь взаимодействовать с товарищами во время совместных учебных действий. Соблюдать технику безопасности при выполнении опорного прыжка. Уметь анализировать свои действия и сравнивать их с эталоном выполнения упражнения.	Максимально проявлять свои физические способности, силу воли, самообладание, выдержку	Оценка техники опорного прыжка
41	Строевые упражнения. Акробатика: кувырки вперед, назад	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ без предметов. Кувырки вперед, назад. Эстафеты Развитие координационных способностей.	Правильно выполнять строевые приемы и перестроения. Знать технику выполняемых акробатических упражнений.	Уметь выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Уметь выявлять ошибки в исполнении акробатических упражнений, соблюдать технику безопасности. Уметь взаимодействовать с товарищами во время совместных учебных действий.	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	текущий

42	Строевые упражнения. Акробатика: Развитие координации движений	ИНМ	Строевой шаг. Комплекс ОРУ без предмета. Кувырок назад в упор ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи».	Правильно выполнять строевые приемы и перестроения. Знать технику выполняемых акробатических упражнений и демонстрировать их технически правильно	Уметь выявлять ошибки в исполнении акробатических упражнений. Соблюдать технику безопасности. Уметь взаимодействовать с товарищами во время совместных учебных действий.	Уметь согласовывать движения рук и ног при выполнении упражнения на координацию.	текущий
43	Строевые упражнения. Акробатика:	Комплексный	Строевой шаг. Комплекс ОРУ без предмета. Кувырок назад в упор ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д).	Правильно выполнять строевые приемы и перестроения. Знать технику выполняемых акробатических упражнений и демонстрировать их технически правильно	Уметь выявлять ошибки в исполнении акробатических упражнений. Соблюдать технику безопасности. Уметь взаимодействовать с товарищами во время совместных учебных действий.	Уметь согласовывать движения рук и ног при выполнении упражнения на координацию.	зачет
44	Строевые упражнения. Акробатика: Развитие гибкости	ИНМ	Строевой шаг. Комплекс ОРУ без предмета. Из упора присев силой стойка на голове и руках(м.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Развитие гибкости	Правильно выполнять строевые приемы и перестроения. Знать технику выполняемых акробатических упражнений и демонстрировать их технически правильно	Уметь выявлять ошибки в исполнении акробатических упражнений. Соблюдать технику безопасности. Уметь взаимодействовать с товарищами во время совместных учебных действий.	Уметь согласовывать движения рук и ног при выполнении упражнения на координацию.	текущий
45	Строевые упражнения. Акробатика: Развитие гибкости	Комплексный	Строевой шаг. Комплекс ОРУ без предмета Из упора присев силой стойка на голове и руках(м.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Развитие гибкости	Правильно выполнять строевые приемы и перестроения. Знать технику выполняемых акробатических упражнений и демонстрировать их технически правильно	Уметь выявлять ошибки в исполнении акробатических упражнений. Соблюдать технику безопасности. Уметь взаимодействовать с товарищами во время совместных учебных действий.	Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	текущий
46	Строевые упражнения. Акробатика. Развитие гибкости.	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Комплекс ОРУ без предмета. Акробатическая комбинация из изученных элементов. Развитие гибкости	Правильно выполнять строевые приемы и перестроения. Знать технику выполняемых акробатических упражнений и демонстрировать их технически правильно.	Уметь выявлять ошибки в исполнении акробатических упражнений. Соблюдать технику безопасности. Уметь взаимодействовать с товарищами во время совместных учебных действий.	Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	текущий
47	Акробатическая комбинация из изученных элементов.	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Комплекс ОРУ без предмета. Акробатическая комбинация из изученных элементов. Развитие гибкости	Правильно выполнять строевые приемы и перестроения. Знать технику выполняемых акробатических упражнений и демонстрировать их технически правильно .	Уметь выявлять ошибки в исполнении акробатических упражнений. Соблюдать технику безопасности. Уметь взаимодействовать с товарищами во время совместных учебных действий.	Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	текущий

48	Акробатическая комбинация из изученных элементов.	КЗУН	Строевой шаг. Повороты в движении. Комплекс ОРУ без предмета. Акробатическая комбинация из изученных элементов. Развитие гибкости	Уметь технически правильно выполнять акробатическую комбинацию из изученных элементов.	Уметь взаимодействовать с товарищами во время совместных учебных действий. Соблюдать технику безопасности при выполнении акробатической комбинации. Уметь анализировать свои действия и сравнивать их с эталоном выполнения упражнения.	Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Оценка техники акробатической комбинации
Волейбол (22ч.)							
49	Правила поведения и т/б при игре в волейбол. Стойка игрока, передвижения в стойке. Прыжки на скакалке за 1 мин (зачет).	Вводный	Инструктаж по технике безопасности на уроке. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Способы перемещения: бег, остановки, повороты, прыжки вверх. Прыжки на скакалке за 1 мин (на оценку).	Владение знаниями о способах профилактики травматизма на занятиях спортивными играми. Владеть основными игровыми приемами игры в волейбол.	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдать технику безопасности. Уметь определять правильность выполнения задания.	Проявлять интерес к новому учебному материалу. Демонстрировать в прыжках на скакалке результаты не ниже, чем средний уровень развития основных физ. качеств.	М: 110-105-100р. Д: 125-80-50р
50	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	Комплексный	ОРУ в движении. Способы перемещения: бег, остановки, повороты, прыжки вверх. Комбинации из разученных приемов. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Владеть знаниями о правилах игры в волейбол. Уметь самостоятельно организовывать и проводить комплексы ОРУ без предметов и с предметами. Владеть основными игровыми приемами игры в волейбол.	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. Уметь выбирать действия в соответствии с поставленными задачами. Уметь определять правильность выполнения задания	Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	текущий
51	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	Комплексный	ОРУ в движении. Способы перемещения: бег, остановки, повороты, прыжки вверх. Комбинации из разученных приемов. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Владеть знаниями о правилах игры в волейбол. Уметь самостоятельно организовывать и проводить комплексы ОРУ без предметов и с предметами. Владеть основными игровыми приемами игры в волейбол.	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. Уметь выбирать действия в соответствии с поставленными задачами. Уметь определять правильность выполнения задания	Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	текущий
52	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным	Комплексный	ОРУ в движении. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперед, спиной вперед). Передача мяча во встречных колоннах через	Уметь использовать физические упражнения, технические действия из волейбола в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях.	текущий

	правилам. Терминология волейбола		сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.		Уметь выбирать действия в соответствии с поставленными задачами. Уметь определять правильность выполнения задания		
53	Передачи мяча двумя руками сверху (зачет). Нижняя прямая подача	КЗУН	Правила приема зачета. Передача мяча двумя руками сверху в парах и тройках. Мини-волейбол.	Знать основные правила игры в мини-волейбол. Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху в парах.	Уметь анализировать свои действия и действия товарищей во время игры. Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь взаимодействовать с товарищами, уважительно относиться к сопернику во время игровых моментов на уроке.	Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	М: 15-10-6раз; Д: 12-9-5раз
54	Нижняя прямая подача, прием подачи.	Комплексный	Комплекс ОРУ в движении. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Знать терминологию и основные правила игры в мини-волейбол. Уметь использовать физические упражнения, технические действия из волейбола в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Уметь анализировать свои действия и действия товарищей во время игры. Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь взаимодействовать с товарищами, уважительно относиться к сопернику во время игровых моментов на уроке.	Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях.	текущий
55	Прием мяча двумя руками снизу после подачи. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (зачет).	Комплексный	Комплекс ОРУ в движении. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	Уметь использовать физ. упражнения, технические действия из волейбола в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Уметь анализировать свои действия и действия товарищей во время игры. Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь взаимодействовать с товарищами, уважительно относиться к сопернику во время игровых моментов на уроке.	Демонстрировать в сгибании, разгибании рук в упоре лежа результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.	Д: 23-21-19раз; М: 16-10-6раз
56	Прием мяча двумя руками снизу после подачи.	Комплексный	Комплекс ОРУ в движении. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	Знать основные правила игры в мини-волейбол. Владеть основными игровыми приемами игры в волейбол.	Уметь анализировать свои действия и действия товарищей во время игры. Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь взаимодействовать с товарищами, уважительно относиться к сопернику во время игровых моментов на уроке.	Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	текущий

57	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Комплексный	Комплекс ОРУ в движении. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку с варьированием расстояния и траектории. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	Знать основные правила игры в мини-волейбол. Уметь использовать физические упражнения, технические действия из волейбола в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Уметь анализировать свои действия и действия товарищей во время игры. Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь взаимодействовать с товарищами, уважительно относиться к сопернику во время игровых моментов на уроке.	Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	текущий
58	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Комплексный	Комплекс ОРУ в движении. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку с варьированием расстояния и траектории. Нападающий удар после	Знать основные правила игры в мини-волейбол. Уметь использовать физические упражнения, технические действия из волейбола в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Уметь анализировать свои действия и действия товарищей во время игры. Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь взаимодействовать с товарищами, уважительно относиться к сопернику во время игровых моментов на уроке.	Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	текущий
59	Прием мяча двумя руками снизу (зачет)	КЗУН	Правила приема зачета. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча двумя руками снизу Мини-волейбол.	Знать основные правила игры в мини-волейбол. Уметь использовать физические упражнения, технические действия из волейбола в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Уметь анализировать свои действия и действия товарищей во время игры. Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь взаимодействовать с товарищами, уважительно относиться к сопернику во время игровых моментов на уроке.	Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях, оценивать собственные результаты	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу
60	Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар).	Комплексный	Комплекс ОРУ в движении. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	Знать основные правила игры в мини-волейбол. Уметь использовать физические упражнения, технические действия из волейбола в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Уметь анализировать свои действия и действия товарищей во время игры. Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь взаимодействовать с товарищами, уважительно относиться к сопернику во время игровых моментов на уроке.	Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях, оценивать собственные результаты	текущий
61	Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар).	Комплексный	Комплекс ОРУ в движении. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	Знать основные правила игры в мини-волейбол. Уметь использовать физические упражнения, технические действия из волейбола в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Уметь анализировать свои действия и действия товарищей во время игры. Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь взаимодействовать с товарищами, уважительно относиться к сопернику во время игровых моментов на уроке.	Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях, оценивать собственные результаты	текущий

62	Верхняя и нижняя прямая подача.	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Верхняя и нижняя прямая подача с 6-9 м. Нападающий удар. Мини-волейбол.	Знать основные правила игры в мини-волейбол. Уметь использовать физические упражнения, технические действия из волейбола в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Уметь анализировать свои действия и действия товарищей во время игры. Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь взаимодействовать с товарищами, уважительно относиться к сопернику во время игровых моментов на уроке.	Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях, оценивать собственные результаты	текущий
63	Верхняя и нижняя прямая подача.	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Верхняя и нижняя прямая подача с 6-9 м. Нападающий удар. Мини-волейбол.	Знать основные правила игры в мини-волейбол. Уметь использовать физические упражнения, технические действия из волейбола в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. Уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность.	Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях, оценивать собственные результаты	текущий
64	Верхняя и нижняя прямая подача.	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Верхняя и нижняя прямая подача с 3-6 м. Нападающий удар. Мини-волейбол.	Знать основные правила игры в мини-волейбол. Уметь использовать физические упражнения, технические действия из волейбола в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. Уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность.	Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях, оценивать собственные результаты	текущий
65	Верхняя и нижняя прямая подача.	КЗУН	Правила приема зачета. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Верхняя и нижняя прямая подача. Мини-волейбол.	Знать основные правила игры в мини-волейбол. Уметь выполнять верхнюю и нижнюю прямую подачу с 3-6 м. Уметь играть в мини-волейбол	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность.	Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях, оценивать собственные результаты	Оценка техники верхней и нижней прямой подачи
66	Игра по упрощенным правилам	Совершенствован	Комплекс ОРУ в движении. Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам.	Знать основные правила игры в волейбол. Владеть основными игровыми приемами игры в волейбол.	Уметь анализировать игровые действия. Уметь работать в команде, владеть навыками контроля и оценки своей деятельности.	Проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	текущий

					Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности.		
67	Игра по упрощенным правилам	Совершенство в овании	Комплекс ОРУ в движении. Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам.	Знать основные правила игры в мини-волейбол. Владеть основными игровыми приемами игры в волейбол.	Уметь анализировать игровые действия. Уметь работать в команде, владеть навыками контроля и оценки своей деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности.	Проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	текущий
68	Игра по упрощенным правилам	Совершенство в овании	Комплекс ОРУ в движении. Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам.	Знать основные правила игры в мини-волейбол. Владеть основными игровыми приемами игры в волейбол.	Уметь анализировать игровые действия. Уметь работать в команде, владеть навыками контроля и оценки своей деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности.	Проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	текущий
69	Игра по упрощенным правилам	Совершенство в овании	Комплекс ОРУ в движении. Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам.	Знать основные правила игры в мини-волейбол. Владеть основными игровыми приемами игры в волейбол.	Уметь анализировать игровые действия. Уметь работать в команде, владеть навыками контроля и оценки своей деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности.	Проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	текущий
70	Игра по упрощенным правилам	Совершенство в овании	Комплекс ОРУ в движении. Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам.	Знать основные правила игры в мини-волейбол. Владеть основными игровыми приемами игры в волейбол.	Уметь анализировать игровые действия. Уметь работать в команде, владеть навыками контроля и оценки своей деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности.	Проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	текущий
ОФП и кроссовая подготовка (4ч.)							
71	Поднимание туловища за 30сек.(зачет). Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	КЗУН	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Поднимание туловища (на оценку)	Уметь применять беговые упражнения для развития выносливости, соблюдать правила безопасности.	Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме.	Демонстрировать в упражнении (поднимание туловища из положения лежа) результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.	М:28-26-20 раз; Д:26-24-20раз
72	Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Перекасти поле». Развитие выносливости	Уметь применять беговые упражнения для развития выносливости	Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	Уметь проявлять выдержку, самообладание	текущий

					Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме.		
73	Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	Уметь применять беговые упражнения для развития выносливости	Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме.	Уметь проявлять выдержку, самообладание	текущий
74	Равномерный бег (зачет)	КЗУН	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Подвижная игра «Невод».	Уметь применять беговые упражнения для развития выносливости	Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме.	Уметь бегать в равномерном темпе не нарушая дыхания.	Бег 2 км без учета времени
Баскетбол (10ч.)							
75	Техника безопасности при работе с баскетбольным мячом. Ведение с разной высотой отскока.	Вводный	Техника безопасности на уроке. ОРУ в движении. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра.	Владение знаниями о способах профилактики травматизма на занятиях спортивными играми. Демонстрировать технику ведения мяча в вариантах	Уметь ставить новые задачи Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	текущий
76	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест.	Комплексный	ОРУ в движении. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра.	Демонстрировать технику ведения, ловли и передачи мяча в вариантах. Владеть основными игровыми приемами игры в баскетбол.	Уметь ставить новые задачи Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами. Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	текущий

77	Передачи мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока	Комплексный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Передачи мяча различными способами в парах и тройках в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Учебная игра.	Владеть основными игровыми приемами игры в баскетбол.	Уметь ставить новые задачи Уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	текущий
78	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	Комплексный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра.	Знать основные правила игры. Осуществлять помощь в судействе. Владеть основными игровыми приемами игры в баскетбол.	Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	текущий
79	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра	Комплексный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра.	Знать основные правила игры. Осуществлять помощь в судействе. Уметь использовать физические упражнения, технические действия из баскетбола в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Проявлять навыки сотрудничества в различных ситуациях	текущий
80	Сочетание приемов ведения, передачи и броска мяча. Штрафной бросок.	ИНМ	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи и броска мяча. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2,3х2). Учебная игра.	Знать основные правила игры. Осуществлять помощь в судействе. Владеть основными игровыми приемами игры в баскетбол.	Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Проявлять навыки сотрудничества в различных ситуациях	текущий

81	Штрафной бросок. Учебная игра	Комплексный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи и броска мяча. Штрафной бросок. Игровые задания (2x2,3x2). Учебная игра.	Знать основные правила игры. Осуществлять помощь в судействе. Уметь использовать физические упражнения, технические действия из баскетбола в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Проявлять навыки сотрудничества в различных ситуациях	текущий
82	Штрафной бросок (зачет).	КЗУН	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Учебная игра.	Знать основные правила игры. Осуществлять помощь в судействе. Уметь использовать физические упражнения, технические действия из баскетбола в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Проявлять навыки сотрудничества в различных ситуациях	Из 5 бросков «5»-4р; «4»-3р; «3»-2р
83	Учебная игра. Тактика игры	Совершенствования	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи и броска мяча. Учебная игра.	Знать основные правила игры. Осуществлять помощь в судействе. Уметь использовать физические упражнения, технические действия из баскетбола в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Уметь моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать ее в зависимости от ситуации в процессе игровой деятельности. Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь взаимодействовать с товарищами, уважительно относиться к сопернику во время игры, соблюдать технику безопасности.	Проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	текущий
84	Учебная игра. Тактика игры	Совершенствования	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи и броска мяча. Учебная игра.	Знать основные правила игры. Осуществлять помощь в судействе. Уметь использовать физические упражнения, технические действия из баскетбола в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Уметь моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать ее в зависимости от ситуации в процессе игровой деятельности. Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь взаимодействовать с товарищами, соблюдать технику безопасности.	Проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	текущий
Легкая атлетика (12ч.)							

85	Техника безопасности на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Вводный	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ в движении. Специальные прыжковые, подводящие и имитационные упражнения. Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов (движения маховой ногой, отталкивание, переход планки). Развитие скоростно-силовых качеств.	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма на занятиях легкой атлетики. Уметь выполнять прыжок в высоту через планку.	Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме.	Уметь проявлять выдержку, самообладание	текущий
86	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные прыжковые, подводящие и имитационные упражнения. Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в высоту через планку с разбега 3-5 беговых шагов.	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме.	Уметь проявлять выдержку, самообладание	текущий
87	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные прыжковые, подводящие и имитационные упражнения. Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	Владеть знаниями о технике выполнения прыжка в высоту с разбега. Уметь подбирать комплексы физ.упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме.	Уметь проявлять выдержку, самообладание	текущий
88	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	КЗУН	Правила проведения зачета. Ору в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Уметь выполнять прыжок в высоту через планку способом «перешагивание».	Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме.	Уметь проявлять выдержку, самообладание	М: 125-115-105см; Д: 115-105-95см

89	Броски набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствования	ОРУ в движении. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Броски набивного мяча весом 2 кг в парах из различных положений. Прыжки через скамейку на одной, двух ногах. Выпрыгивание вверх. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	Выполнять броски набивного мяча (2кг) из различных положений. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме.	Уметь проявлять выдержку, самообладание	текущий
90	Броски набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствования	ОРУ в движении. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Броски набивного мяча весом 2 кг в парах из различных положений. Прыжки через скамейку на одной, двух ногах. Выпрыгивание вверх. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнять броски набивного мяча (1кг) из различных положений. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме.	Уметь проявлять выдержку, самообладание	текущий
91	Спринтерский бег. Эстафетный бег (круговая эстафета)	Совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт (от 30-50м), бег с ускорением (40-50 м). Бег по прямой и виражу. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных способностей.	Владеть правилами поведения на занятиях легкой атлетикой. Уметь подбирать комплексы физ.упражнений для развития скоростных способностей.	Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме.	Уметь проявлять выдержку, самообладание	текущий
92	Бег 30 м на результат	КЗУН	Правила сдачи зачета. ОРУ. Бег с ускорением 30 м. Развитие скоростных качеств.	Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств С максимальной скоростью пробегать 30м.	Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме.	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.	М.: 5,2-5,8-6,0 сек Д.: 5,5-5,8-6,1 сек
93	Бег 60 м на результат. Метание теннисного мяча на дальность.	КЗУН	Правила сдачи зачета. ОРУ. Бег с ускорением 60 м. Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростных качеств.	Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств С максимальной скоростью пробегать 60м.	Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме.	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.	М.: 9,4-9,8-10,2 сек Д.: 9,8-10,4-11,2сек

94	Метание теннисного мяча на дальность. Эстафетный бег	Совершенство ования	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие координационных способностей.	Владеть умениями выполнять беговые и метальные упражнения. Уметь подбирать комплексы физ. упражнений для развития координационных способностей.	Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме.	Уметь проявлять выдержку, самообладание	текущий
95	Метание теннисного мяча на дальность. Эстафетный бег	КЗУН	Правила сдачи зачета по метанию. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Уметь метать теннисный мяч на дальность с места. Знать правила передачи эстафетной палочки	Добросовестно выполнять учебные задания, проявлять осознанную дисциплинированность. Уметь контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме.	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.	М: 42-37-28м; Д: 27-21-17м
96	Бег на средние дистанции	КЗУН	ОРУ в движении. Кросс: 1500м, 2 км. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	Умение проводить самостоятельные занятия по закреплению осваиваемых на уроке двигательных действий и развитию основных физических способностей	Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Уметь проявлять выдержку, самообладание	Ю: 9,00-9,30-10,00мин Д: 7,30-8,00-8,30мин
Кроссовая подготовка (6 ч.)							
97	Равномерный бег. Преодоление препятствий.	Комбинированный	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий.	Уметь применять беговые упражнения для развития выносливости	Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Уметь проявлять выдержку, самообладание Максимально проявлять физические способности при выполнении полосы препятствий.	текущий
98	Челночный бег 4х9м (зачет). Развитие выносливости	КЗУН	Равномерный бег (13 мин). ОРУ в движении. Челночный бег 4х9 м. Подвижные игры «Невод».	Уметь применять беговые упражнения для развития выносливости	Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме. Владеть основами самоконтроля, самооценки в учебной и познавательной деятельности	Уметь проявлять выдержку, самообладание Максимально проявлять физические способности при выполнении челночного бега	М: 9,8-10,4-10,8 сек. Д: 10,4-10,8-11,2 сек.

99	Равномерный бег. Преодоление препятствий.	Комбинированный	Равномерный бег (15мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий.	Уметь применять беговые упражнения для развития выносливости	Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме. Владеть основами самоконтроля, самооценки.	Уметь проявлять выдержку, самообладание. Максимально проявлять физические способности при выполнении полосы препятствий.	текущий
100	Равномерный бег по разному грунту. Преодоление препятствий.	Комбинированный	Равномерный бег (17мин) по разному грунту. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий.	Уметь применять беговые упражнения для развития выносливости	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме. Владение основами самоконтроля, самооценки	Максимально проявлять физические способности при выполнении полосы препятствий	текущий
101	Равномерный бег по разному грунту. Преодоление препятствий.	Комбинированный	Равномерный бег (18мин) по разному грунту. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий.	Уметь применять беговые упражнения для развития выносливости	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме. Владение основами самоконтроля, самооценки	Максимально проявлять физические способности при выполнении полосы препятствий.	текущий
102	Равномерный бег по разному грунту. Преодоление препятствий.	Комбинированный	Равномерный бег (18мин) по разному грунту. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий.	Уметь применять беговые упражнения для развития выносливости	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме. Владение основами самоконтроля, самооценки.	Уметь бегать в равномерном темпе не нарушая дыхания.	текущий

Требования к уровню подготовки учащихся 8 класса

Знания о физической культуре

Ученик 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 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

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

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик 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(в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик 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

Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку («3», «4», «5») по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По разделу «Знания о физической культуре», оценивая учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале.

При оценивании техники владения двигательными действиями (умениями, навыками) учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Степень освоения двигательных действий определяется: по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок:

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений (упражнение выполнено правильно, свободно и точно), допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если упражнение выполнено слитно, но допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких (связанных с неточным выполнением техники).

Оценка «3» выставляется, если упражнение выполнено с двумя значительными ошибками и одной грубой (ведущей к искажению основ техники). Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или отказ от выполнения упражнения.

В 8 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, в ходьбе, опорных прыжках, при выполнении технических приемов волейбола и баскетбола.

По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает трудности в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

В некоторых видах школьной программы (бег, прыжки, метание, броски, ходьба), необходимо учитывать результат: секунды, количество раз, метры, расстояние и т.д. (См.таблицу 3)

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими раздела: «Знания о физической культуре», умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Учащиеся, освобожденные от практических занятий по предмету «Физическая культура», оцениваются по овладению ими раздела «Знания о физической культуре».

Таблица 3

Уровень физической подготовленности учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров	5,2	5,7	5,9	5,5	6,0	6,2
Бег 60 метров	9,5	9,8	10,2	9,8	10,4	10,9
Бег 1500 метров (девушки)				7,30	8,00	8,30
Бег 2000 метров (юноши)	9,00	9,30	10,00			
Челночный бег 3х10м	7,6	8,0	9,0	8,2	9,0	9,5
Челночный бег 4х9м	9,8	10,4	10,8	10,4	10,8	11,2
Прыжки в длину с места	205	180	170	180	165	155
Прыжки в длину с разбега	400	380	360	370	340	320
Прыжки в высоту	125	115	105	115	105	95
Прыжки через скакалку за 30 секунд	56	50	45	64	60	50
Метание мяча	42	37	28	27	21	17
Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	20	16	12
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	21	19	16	10	6
Гибкость из положения стоя	+10	+8	+6	+16	+12	+8
Поднимание туловища из положения лежа	28	26	20	26	24	20

Перечень ресурсного обеспечения

№	Компоненты материально-технического ресурса обеспечения реализации основной образовательной программы общего образования
1.	<p><i>Демонстрационные учебные пособия</i></p> <p>1.1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.</p> <p>1.2. Плакаты методические</p>
2.	<p><i>Технические средства обучения (ТСО)</i></p> <p>2.1. DVD-плеер</p> <p>2.2. Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок.</p> <p>2.3. Радиомикрофон</p> <p>2.4. Мегафон</p>
3.	<p><i>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</i></p> <p>3.1. Стенка гимнастическая</p> <p>3.2. Бревно гимнастическое</p> <p>3.3. Козел гимнастический</p> <p>3.4. Конь гимнастический</p> <p>3.5. Перекладина гимнастическая</p> <p>3.6. Канат для лазанья с механизмом крепления</p> <p>3.7. Мост гимнастический</p> <p>3.8. Скамейка гимнастическая жесткая</p> <p>3.9. Гантели наборные</p> <p>3.10. Маты гимнастические</p> <p>3.11. Мяч набивной (1кг, 2 кг)</p> <p>3.12. Мяч малый (теннисный)</p> <p>3.13. Скакалка гимнастическая</p> <p>3.14. Палка гимнастическая</p> <p>3.15. Обруч гимнастический</p> <p>3.16. Секундомер</p> <p>3.17. Сетка для переноса малых мячей</p> <p><i>Легкая атлетика</i></p> <p>3.18. Планка для прыжков в высоту</p> <p>3.19. Стойка для прыжков в высоту</p> <p>3.20. Дорожка разметочная для прыжков в длину</p> <p>3.21. Рулетка измерительная (10м, 50м)</p> <p>3.22. Номера нагрудные</p> <p><i>Подвижные и спортивные игры</i></p> <p>3.23. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой</p> <p>3.24. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой</p> <p>3.25. Мячи баскетбольные</p> <p>3.26. Жилетки игровые с номерами</p> <p>3.27. Стойки волейбольные универсальные</p> <p>3.28. Сетка волейбольная</p> <p>3.29. Мячи волейбольные</p> <p>3.30. Мячи футбольные</p> <p>3.31. Компрессор для накачивания мячей</p> <p><i>Средства первой помощи</i></p> <p>3.32. Аптечка медицинская</p>
4.	<p><i>Спортивные залы (кабинеты)</i></p> <p>4.1. Спортивный зал игровой</p> <p>4.2. Спортивный зал гимнастический</p> <p>4.3. Раздевалки для мальчиков и девочек</p>

	4.4.Туалет 4.5. Зоны рекреации 4.6.Кабинет учителя 4.7. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
5.	Пришкольный стадион (площадка) 5.1. Легкоатлетическая дорожка 5.2. Сектор для прыжков в длину 5.3. Игровое поле для футбола (мини-футбола) 5.4. Площадка игровая баскетбольная 5.5. Площадка игровая волейбольная 5.6. Гимнастический городок 5.7. Полоса препятствий
6.	<i>Цифровые информационные инструменты и источники.</i> Мультимедийные (цифровые) инструменты и образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения, обучающие программы по предмету.

Список литературы, учебных пособий

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А.Зданевич. Москва «Просвещение» 2013г.
2. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2014 г.
3. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся.Легкая атлетика. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2014 г.
4. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся.Футбол.. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2014 г.
5. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2014 г.
6. Стандарты второго поколения. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. Москва. «Просвещение» 2013 г.
7. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников, М.Я. Виленского, В.И. Ляха,, 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. 2-е издание. Москва «Просвещение» 2013 г.
8. Физическая культура. 8-9 классы: учеб.для общеобразоват.учреждений/ В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2018г.
9. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. Автор: В.В. Козлов. Москва. Гуманитарный издательский центр «Владос» 2015 г.
10. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»), В.И.Лях

Интернет ресурсы

[www. edu](http://www.edu) - "Российское образование" Федеральный портал.

www.school.edu - "Российский общеобразовательный портал".

Документация, рабочие материалы для учителя физкультуры

www.it-n.ru"Сеть творческих учителей"

[www .festival.1september.ru](http://www.festival.1september.ru) Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"