

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
КОМИТЕТ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Училище олимпийского резерва № 1»**

РАССМОТРЕНО

Заместитель директора
по спортивной работе

 Ю.В. Тараканов

30.08.2023

СОГЛАСОВАНО

Начальник учебного отдела
по программе СОО

 М.Г. Шмелева

30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор
СПб ГБПОУ «УОР» №1

 В.А. Кузнецов

Приказ от 31.08.2023 № 293



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 8 классов**

Составитель программы:
Инструктор-методист высшей квалификационной категории
Кошелева А.А.

Санкт-Петербург 2023

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Тип программы	Программа общеобразовательных учреждений
Статус программы	Рабочая программа учебного курса
Название, автор и год издания примерной предметной учебной программы	Рабочая программа основного общего образования по физической культуре. Автор программы: В.И. Лях Примерная рабочая программа «Лях В.И. Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы, М. Просвещение, 2019
Категория обучающихся	Учащиеся 8 классов СПб ГБПОУ «УОР №1»
Сроки освоения программы	1 год
Объем учебного времени	102 часа
Форма обучения	очная
Режим занятий	3 часа в неделю

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ	3
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
Общая концепция	4
Цели и задачи учебного предмета.....	4
Нормативные правовые документы, на основании которых разрабатывалась РП.....	5
Сведения о программе, на основании которой разработана рабочая программа	6
Определение места курса в учебном плане.....	7
Общая характеристика учебного предмета	7
Информация о содержании и структуре УМК.....	8
Технология и формы обучения	8
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	9
3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	16
4. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ	16
5. ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	22
6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	25
7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	26
8. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 8 КЛАССА	27

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая концепция

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, – главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Предмет «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся.

Большое значение придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Цель и задачи учебного предмета

Главная цель изучения предмета «Физическая культура» в основной школе – 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.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, формирование норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Нормативные правовые документы,
на основании которых разрабатывалась РП**

- Конвенция о правах ребенка;
- Федеральный закон N 273-ФЗ от 29.12.2012 (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон № 371-ФЗ от 24.09.2022 «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287»
- Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 (ред. от 07.10.2022) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 (ред. 01.02.2012) «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО, СОО»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 (ред. от 30.12.2022) «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 (ред. от 21.03.2022) «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 (ред. от 31.05.2023) «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
- Устав СПб ГБПОУ «УОР№1».

Сведения о программе, на основании которой разработана рабочая программа

Настоящая рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 8 классов разработана на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре. Автор программы: В.И. Лях. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций, М.: Просвещение, 2019.

Учебник разработан в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее - ФГОС ООО); с требованиями к результатам освоения примерной основной образовательной программы основного общего образования (далее - ПООП ООО) (личностными, метапредметными, предметными); с основными идеями и положениями программы развития и формирования универсальных учебных действий (далее - УУД) для основного общего образования.

Определение места курса в учебном плане

Базисный учебный план на изучение предмета «Физическая культура» в 8 классе основной школы на базовом уровне отводит 3 учебных часа в неделю в течение учебного года, всего 102 часа.

Общая характеристика учебного предмета

Для учащихся 8 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету «Физическая культура» служат:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);
- уроки с образовательно-обучающей направленностью (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной).

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию **принципа вариативности**, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион и т. д.), региональными климатическими условиями и видом учебной организации (городские, малокомплектные и т. д.);
- реализацию **принципа достаточности и сообразности**, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение **дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному**, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике

поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- **расширение межпредметных связей**, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- **усиление оздоровительного эффекта**, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности. В результате обучения у учащихся основной школы укрепляется не только здоровье, но и формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

Информация о содержании и структуре УМК

В состав учебно-методического комплекса по физической культуре входит:

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- стандарт основного общего образования по физической культуре;
- примерная программа по физической культуре основного общего образования (5–9 классы);
- рабочая программа по физической культуре;
- учебники по физической культуре (рекомендованные Министерством образования);
- методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационные печатные материалы:

- таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технология и формы обучения

При организации занятий по физической культуре необходимо использовать различные методы и средства обучения с тем, чтобы достичь наибольшего педагогического эффекта.

Для осуществления образовательного процесса используются элементы следующих педагогических технологий:

- традиционное обучение;
- развивающее обучение;
- личностно-ориентированное обучение;
- дифференцированное обучение;
- дидактические игры;
- проблемное обучение;
- педагогики сотрудничества.

На большей части учебных занятий используется самостоятельная интеллектуальная и практическая деятельность учащихся.

Основные типы уроков:

1. Урок открытия нового знания
2. Урок рефлексии
3. Урок общеметодологической направленности
4. Урок развивающего контроля

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (теоретическая часть)

Раздел 1. Что вам надо знать

Тема 1. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность

Физическое развитие и физическая подготовленность в зависимости от возраста. Типы телосложения. Влияние типа телосложения на уровень развития моторики, кондиционных (силовых, скоростных, выносливости) способностей и физической работоспособности. Продолжение морфофункционального созревания и перестройки систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.) подростков в 13-15-летний период жизни.

Тема 2. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений

Понятие «физические упражнения». Работа мышц тела человека. Правильная осанка человека. Наиболее распространенные виды осанки.

Тема 3. Значение нервной системы в управлении движения и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения

Работа нервной системы, ведущей физиологической системы организма. Центральная нервная система. Головной мозг. Периферическая нервная система. Вегетативная нервная система.

Тема 4. Психические процессы в обучении двигательным действиям

Зависимость успешности в обучении двигательным действиям от психической готовности обучающихся. Произвольное внимание, объем внимания, концентрация внимания, устойчивость внимания, переключение внимания, подвижность внимания, распределение внимания. Ощущение и восприятие: восприятие пространства, времени, собственных движений. Память, мышление, волевые качества.

Тема 5. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Понятие «самоконтроль». Методы самоконтроля: субъективные и объективные. Внешние признаки утомления во время физических нагрузок. Показатель жизненной ёмкости лёгких. Правила подсчёта пульса. Дневник самоконтроля.

Тема 6. Основы обучения и самообучения двигательным действиям

Значение демонстрации двигательных действий в физическом воспитании. Двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык. Критерии технического мастерства. Разносторонность техники, рациональность техники, освоенность техники, эффективность техники.

Правила при самостоятельном изучении двигательных действий. Критерии обученности двигательной активности 9-тиклассников. Типичные ошибки в технике выполнения двигательных действий.

Тема 7. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями

Примерный режим дня учащихся 8-9-х классов. Гигиена кожи, уход за своей одеждой и обувью. Значение для школьников регулярного выполнения утренней гимнастики. Закаливание. Восстановительный массаж.

Тема 8. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах

Первая помощь при кровотечении, ушибе, вывихах, подвывихах, растяжениях связок, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении или перегревании, утомлении. Правила проведения искусственного дыхания, непрямого массажа сердца.

Тема 9. Совершенствование физических способностей

Понятие «физическая подготовка». Основные правила совершенствования физических способностей.

Тема 10. Адаптивная физическая культура

Направления адаптивной физической культуры. Понятие «адаптивное физическое воспитание».

Комплексы упражнений для различных видов осанки.

Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Основные задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Краткая профессиональная характеристика групп профессий, для которых крайне важна профессионально-прикладная физическая подготовка.

Тема 12. История возникновения и развития физической культуры

Физические упражнения древнего человека, древних восточных народов, народов Древней Греции и Древнего Рима. Физическое воспитание в период феодализма, в эпоху Возрождения. Олимпийские игры древности.

Тема 13. Физическая культура и олимпийское движение в России

Физические упражнения народов России при первобытном строе. Военно-физическая подготовка русской армии XVII-XVIII вв. Система физического воспитания в России во второй половине XIX и начале XX в. Зарождение и развитие современных видов спорта

в России. Советская система физического воспитания и спорта. Проблемы послевоенного физкультурного движения в СССР. Развитие физической культуры и спорта в России после 1992 г.

Тема 14. Олимпиады современности: странички истории

Летние Олимпийские игры. Зимние Олимпийские игры.

Раздел 2. Базовые виды школьной программы

Тема 15. Баскетбол

История баскетбола. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. Овладение двигательными действиями: бег с изменением направления и скорости, передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскоком от пола, передача мяча при встречном движении, ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий, бросок мяча одной рукой от головы в движении, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом, штрафной бросок.

Тема 16. Гандбол

История гандбола. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. Овладение двигательными действиями: передача мяча в движении различными способами, бросок мяча согнутой рукой сбоку, бросок мяча согнутой рукой снизу, бросок мяча прямой рукой сверху, бросок мяча прямой рукой сбоку, бросок мяча прямой рукой снизу, ловля катящегося мяча, семиметровый штрафной бросок, выбор позиции вратарём при отражении бросков, нападение быстрым прорывом.

Тема 17. Футбол

История футбола. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. Овладение двигательными действиями: удар по катящемуся мячу внешней частью подъема, удар носком, удар серединой лба на месте, вбрасывание мяча из-за боковой линии, ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника, комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тема 18. Волейбол

История волейбола. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. Овладение двигательными действиями: стойки и передвижения, передача мяча, нижняя прямая подача мяча, прием подачи, отбивание мяча кулаком через сетку.

Тема 19. Гимнастика

История гимнастики. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. Овладение двигательными действиями: строевые упражнения, висы и упоры для мальчиков, висы и упоры для девочек, акробатика для мальчиков, акробатика для девочек, опорные прыжки для мальчиков, опорные прыжки для девочек.

Тема 20. Лёгкая атлетика

История легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. Овладение двигательными действиями: спринтерский бег: техника низкого старта, бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м, бег на дистанцию 100 м; прыжки: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с семи-девяти шагов разбега способом «перешагивание».

Тема 21. Лыжная подготовка

История лыжного спорта. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. Экипировка лыжника. Овладение двигательными действиями: одновременный одношажный ход, скоростной (стартовый) вариант, коньковый ход, торможение «плугом».

Тема 22. Элементы единоборства

Значение отработки приемов единоборств. История видов единоборств. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. Овладение двигательными действиями:

Стойки, передвижения в стойке, захваты рук и туловища, освобождение от захватов, приемы борьбы за выгодное положение, борьба за предмет, упражнения по овладению приёмами страховки. Развитие двигательных способностей: координационных, скоростных, силовых.

Тема 23. Плавание

Значение и история данного вида спорта. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. Овладение двигательными действиями: ныряние за тонущим, способы освобождения от захвата тонущего, способы транспортировки пострадавших в воде. Развитие двигательных способностей: упражнения для развития силы мышц спины и живота, для развития силы мышц рук и плечевого пояса, упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения для развития системы дыхания.

Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Тема 24. Утренняя гимнастика

Значение регулярного выполнения утренней гимнастики. Правила дыхания. Комплексы упражнений без предметов, с гимнастической палкой, со скакалкой, с малым мячом.

Тема 25. Выбирайте виды спорта

Этапы занятий видом спорта. Примерные возрастные нормы для начала занятий различными видами спорта.

Тема 26. Тренировку начинаем с разминки

Понятие «разминка». Значение проведения разминки перед занятиями спортом. Виды упражнений общей и спортивной разминки.

Тема 27. Повышайте физическую подготовленность

Развитие силовых способностей. Понятие «сила». Упражнения для развития силовых способностей. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Понятие «быстрота». Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Развитие выносливости. Понятие «выносливость». Упражнения для развития выносливости. Развитие координационных способностей. Понятие «координационные способности». Координационные упражнения. Развитие гибкости. Понятие «гибкость». Виды гибкости. Факторы, влияющие на гибкость.

Тема 28. Коньки

Катание на коньках как эффективное средство улучшения здоровья и физической подготовленности. История. Основные правила соревнований. Правила техники безопасно-

сти. Экипировка конькобежца. Предварительная подготовка. Упражнения на льду: посадка и скольжение, бег по прямой, повороты, торможение на льду, торможение на льду, езда спиной вперед.

Тема 29. Хоккей

Значение игры в хоккей для укрепления здоровья. История. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. Экипировка хоккеиста. Основные технические приемы: бег на коньках, рывок, движение спиной вперед, держание клюшки, пас, передача шайбы, остановка шайбы, обводка, отбор шайбы, советы вратарю. Заливка катка и уход за ним.

Тема 30. Бадминтон

Значение игры в бадминтон для повышения физических способностей человека. История. Основные правила игры в бадминтон. Основные технические приемы: стойка игрока, подачи, удары. Физическая подготовка бадминтониста.

Тема 31. Скейтборд

История катания на роликовых досках. Правила техники безопасности. Устройство скейтборда, правила ухода за ним. Предварительная подготовка. Советы начинающим. Катание с горки.

Тема 32. Атлетическая гимнастика

История. Значение атлетической гимнастики для развития силовых способностей, выносливости, гибкости. Задачи и основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений. Примерные упражнения для основных мышечных групп: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног и таза, для мышц туловища и шеи.

Тема 33. Роликовые коньки

История. Правила катания на роликовых коньках. Советы начинающим. Программа самостоятельных тренировок для оздоровительного эффекта.

Тема 34. После тренировки

Правило выполнения упражнений на расслабление. Упражнения на расслабление мышц рук, мышц ног, шеи и туловища. Водные процедуры и самомассаж как средство восстановления после тренировки. Домашний стадион. Спортивный инвентарь для дома.

Легкая атлетика 34 ч.

Спринтерский бег. Техника нижнего старта. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м; бег на дистанцию 100 м. Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с семи-девяти шагов разбега способом «перешагивание». Метание: метание малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега. Упражнения для развития выносливости; для развития скоростно-силовых способностей; скоростных способностей; координационных способностей.

Гимнастика с элементами акробатики 18 ч.

Организуемые команды и приемы. Строевые упражнения: команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Висы и упоры (для мальчиков): из виса на подколенках

через стойку на руках опускание в упор присев; подъем в сед ноги врозь; подъем разгибом в сед ноги врозь. Висы и упоры (для девочек): из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись на верхней жерди; из виса лежа на нижней жерди поворот направо в сед боком на правом бедре. Акробатика для мальчиков: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Акробатика для девочек: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Комбинации из ранее освоенных элементов. Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость два-три приёма; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног. Опорные прыжки (для мальчиков): прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см). Опорные прыжки (для девочек): прыжок боком с поворотом на 90 градусов.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости; скоростно-силовых способностей; гибкости; координационных способностей.

Спортивные игры 36 ч.

Баскетбол 10 ч.

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам, игра по правилам.

Гандбол 6 ч.

Совершенствование техники передачи мяча в движении различными способами;

Совершенствование техники броска мяча согнутой рукой сбоку;

Совершенствование техники броска мяча согнутой рукой снизу;

Совершенствование техники броска мяча прямой рукой сверху;

Совершенствование техники броска мяча прямой рукой сбоку;

Совершенствование техники броска мяча прямой рукой снизу;

Совершенствование техники ловли катящегося мяча;

Совершенствование техники семиметрового штрафного броска;

Совершенствование техники выбора позиции вратарем при отражении бросков;

Совершенствование техники нападения быстрым прорывом.

Волейбол 10 ч.

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам.

Упражнения на развитие координационных способностей; скоростных способностей; скоростно-силовых способностей; выносливости.

Футбол 10 ч.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;

Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча;

Совершенствование техники ведения мяча;

Совершенствование техники защитных действий;

Совершенствование техники перемещений и владения мячом;

Совершенствование тактики игры.

Лыжная подготовка – 14 ч.

Теоретические знания: правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях.

Совершенствование техники одновременного одношажкового хода;

Совершенствование техники конькового хода;

Совершенствование техники торможения «плугом».

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств; выносливости; скоростных способностей.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Вид программного материала	Количество часов				
	в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Теоретическая подготовка		Каждый урок			
ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА					
Двигательная подготовка	102				
Легкая атлетика	34	20			14

Гимнастика	18		18		
Спортивные игры	36	7	3	17	9
Лыжная подготовка	14			14	
ОФП		В процессе уроков			
Развитие двигательных качеств		Каждый урок			
Мониторинг		В процессе уроков			
Всего часов	102	27	21	31	

Примерный годовой план-график учебного процесса по физической культуре

Разделы программы	Часы	I четверть		II четверть		III четверть			IV четверть	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретическая подготовка	Каждый урок	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Легкая атлетика	34	1–20							89–102	
Гимнастика	18			28–45						
Спортивные игры	36		21–27		46–48		63–88			
Лыжная подготовка	14					49–62				
ОФП	В процессе уроков	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Развитие двигательных качеств	Каждый урок	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Мониторинг	В процессе уроков	*	*	*	*	*	*	*	*	*

4. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» устанавливают содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа

«общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных характеристиках учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные характеристики 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 8 классы:

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

В области нравственной культуры 8 классы:

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

В области трудовой культуры 8 классы:

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

В области эстетической культуры 8 классы:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры 8 классы:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры 8 классы:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры 8 классы:

Познавательные УУД:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры 8 классы:

Коммуникативные УУД:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры 8 классы:

Регулятивные УУД:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры 8 классы:

Познавательные УУД:

- формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.

Регулятивные УУД:

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

В области коммуникативной культуры 8 классы:

Коммуникативные УУД:

- 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 8 классы:

Познавательные УУД:

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

Регулятивные УУД:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Формирование ИКТ-компетентности

Фиксация изображений и звуков 8 классы:

- осуществлять фиксацию изображений и звуков в ходе процесса обсуждения, проведения эксперимента, природного процесса, фиксацию хода и результатов проектной деятельности;
- учитывать смысл и содержание деятельности при организации фиксации, выделять для фиксации отдельные элементы объектов и процессов, обеспечивать качество фиксации существенных элементов;
- выбирать технические средства ИКТ для фиксации изображений и звуков в соответствии с поставленной целью;
- проводить обработку цифровых звукозаписей с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов, проводить транскрибирование цифровых звукозаписей.

Коммуникация и социальное взаимодействие 8 классы:

- участвовать в обсуждении (аудио-видео-форум, текстовый форум) с использованием возможностей Интернета;
- использовать возможности электронной почты для информационного обмена;
- осуществлять образовательное взаимодействие в информационном пространстве образовательного учреждения (получение и выполнение заданий, получение комментариев, совершенствование своей работы, формирование портфолио).

Стратегии смыслового чтения и работа с текстом

Поиск информации и понимание прочитанного 8 классы:

- сопоставлять основные текстовые и нетекстовые компоненты: обнаруживать соответствие между частью текста и его общей идеей, сформулированной вопросом, объяснять назначение карты, рисунка, пояснять части графика или таблицы и т. д.;
- решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, требующие полного и критического понимания текста:

- ставить перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию;
- выделять не только главную, но и избыточную информацию;
- сопоставлять разные точки зрения и разные источники информации по заданной теме.

Преобразование и интерпретация информации 8 классы:

- преобразовывать текст, используя новые формы представления информации: формулы, графики, диаграммы, таблицы (в том числе динамические, электронные, в частности в практических задачах), переходить от одного представления данных к другому.

Оценка информации 8 классы:

- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность имеющейся информации, обнаруживать недостоверность получаемой информации, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять содержащуюся в них противоречивую, конфликтную информацию;
- использовать полученный опыт восприятия информационных объектов для обогащения чувственного опыта, высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о полученном сообщении (прочитанном тексте).

Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности

- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
- распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путём научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы;
- использовать такие математические методы и приёмы, как абстракция и идеализация, доказательство, доказательство от противного, доказательство по аналогии, опровержение, контрпример, индуктивные и дедуктивные рассуждения, построение и исполнение алгоритма;
- выдвижение «хорошей гипотезы», эксперимент, моделирование, использование математических моделей, теоретическое обоснование, установление границ применимости модели/теории;
- использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: постановка проблемы, опросы, описание, сравнительное историческое описание, объяснение, использование статистических данных, интерпретация фактов;
- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;
- видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного знания.

Предметные результаты

Приобретаемый опыт в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески

их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Ученик научится:

- 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;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

5. ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования представляет собой один из инструментов реализации требований Стандарта к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, направленный на обеспечение качества образования.

Содержание и объем теоретического материала, подлежащего проверке, опреде-

ляется программой и учебником. При проверке усвоения материала необходимо выявлять полноту, прочность усвоения учащимися теории и умение применять ее на практике в знакомых и незнакомых ситуациях. Учебные

Основными формами проверки образовательных результатов учащихся по физической культуре является оценка выполнения обучающимися учебных нормативов по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств, устный опрос, письменная контрольная работа, реферат.

В данной рабочей программе приняты следующие уровни достижений учащихся:

Базовый уровень достижений — уровень, который демонстрирует освоение учебных действий с опорной системой знаний в рамках диапазона (круга) выделенных задач. Достижению базового уровня соответствует отметка «удовлетворительно» (или отметка «3», отметка «зачтено»).

Повышенный уровень достижения планируемых результатов, оценка «хорошо» (отметка «4»).

Высокий уровень достижения планируемых результатов, оценка «отлично» (отметка «5»).

Пониженный уровень достижений, оценка «неудовлетворительно» (отметка «2»).

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (8 класс)

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м., с.	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
2	Бег 2000 м.	10,00	10,40	11,40	11,00	12,40	12,50
3	Бег 3000 м.	Без учета времени					
4	Прыжок в длину, см.	410	370	310	360	310	260
5	Метание мяча 150 гр., м.	42	37	28	27	21	17
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	9	7	5	-	-	-
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, раз	-	-	-	15	10	6
8	Бег на лыжах 3,5 км. (мин)	18.00	19.00	20.00	20.00	21.00	23.00

Критерии оценивания устных и письменных ответов

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

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

Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Критерии и нормы оценки знаний и умений учащихся практических работ

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками) (практические работы):

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Критерии оценивания реферата

Требования к структуре реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, под вопросом (пункта);
- 3) введение;
- 4) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и под вопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение;
- 6) список использованной литературы;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Реферат оценивается учителем в соответствии с критериями оценки реферата.

Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.

<p>2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов</p>	<ul style="list-style-type: none"> - соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
<p>3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов</p>	<ul style="list-style-type: none"> - круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
<p>4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов</p>	<ul style="list-style-type: none"> - правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
<p>5. Грамотность Макс. - 15 баллов</p>	<ul style="list-style-type: none"> - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Оценивание реферата

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- мене 51 балла – «неудовлетворительно».

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебный комплект:

1. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 256 с.
2. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций, М.: Просвещение, 2019.

Учебно-тренировочный процесс организован на базе спортивных сооружений Учреждения.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010.
2. Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград: ВГАФК, 2003.
3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010.
4. Настольная книга учителя физической культуры: справ. -метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.

**8. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ 8 КЛАССА**

№ урока	Название темы (раздела)	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС			Дата проведения	
				Личностные	Метапредметные	Предметные	По плану	По факту
1	Легкая атлетика. Инструктаж по технике бега. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие.	1		Научится анализировать возрастные особенности физического развития	Находить информацию о влиянии возрастных особенностей на физическое развитие. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний о влиянии возрастных особенностей на физическое развитие. Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы.	Знать правила ТБ по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.		
2	Л.А. Низкий старт. Стартовый разгон. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие.	1		Научится развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Овладеть техникой спринтерского бега.		
3	Л.А. Низкий старт. Бег по дистанции. Роль опорно-двигательного аппарата	1		Научится судить о причинах своего успеха/неуспеха	Описывать технику бега с низкого старта. Слушать друг друга и учителя во время освоения техники низкого	Освоить технику бега с низкого старта.		

	в выполнении физических упражнений.			успеха в процессе освоения техники высокого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	старта. Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники низкого старта.			
4	Л.А. Низкий старт. Финальное усилие. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	1		Научится судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники низкого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	Описывать технику бега с низкого старта. Слушать друг друга и учителя во время освоения техники низкого старта. Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники низкого старта.	Освоить технику бега с низкого старта.		
5	Л.А. Эстафетный бег. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	1		Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега.	Овладеть техникой спринтерского бега.		
6	Л.А. Метание мяча на дальность. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	1		Развивать мотив освоения техники метания мяча.	Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Овладеть техникой метания мяча.		

7	Л.А. Метание мяча на дальность. Психические процессы в обучении двигательным действиям.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Стремиться преодолевать себя во время физических занятий. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Проявлять волевые усилия.			
8	Л.А. Метание мяча в цель. Психические процессы в обучении двигательным действиям.	1	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство.	Находить информацию об истории физической культуры в учебниках по физической культуре. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками. Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.		
9	Л.А. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	1		Стремиться преодолевать себя во время освоения прыжков в длину.	Описывать технику прыжков в длину. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. Самостоятельно формулировать цель освоения техники прыжков.	Овладеть техникой прыжка в длину.		
10	Л.А. Прыжок в длину с разбега. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	1		Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями во время выполнения прыжков.	Овладеть знаниями о технике прыжка в длину. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при прыжках в длину. Определять цель овладения техникой выполнения прыжков.	Овладеть техникой прыжка.		
11	Л.А. Прыжок в длину с разбега. Основы обучения и	1		Управлять своими эмоциями	Описывать технику прыжков в длину.	Выполнять тестовое упражнение		

	самообучения двигательным действиям.			при выполнении прыжков.	Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль. Определять успешность выполнения прыжков.	для оценки уровня индивидуального развития.		
12	Л.А. Учет по технике прыжка в длину с разбега. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	1	1					
13	Л.А. Прыжок в высоту. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности. Соблюдать правила безопасности.	Выполнять упражнения для развитие силовых и координационных способностей.		
14	Л.А. Прыжок в высоту. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	1	1	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении прыжков.	Овладеть знаниями о технике прыжка в высоту. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе прыжков. Определять цель овладения техникой прыжков на уроке с помощью учителя.	Овладеть техникой прыжка.		
15	Л.А. Развитие выносливости. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	1		Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Выполнять упражнения для развития выносливости.		

16	Л.А. Кроссовый бег. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство.	Оценивать и корректировать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		
17	Л.А. Преодоление горизонтальных препятствий. Совершенствование физических способностей.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега с преодолением препятствий.		
18	Л.А. Преодоление вертикальных препятствий. Совершенствование физических способностей.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега с преодолением препятствий.		
19	Л.А. Смешанный бег. Адаптивная физическая культура.	1		Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Научиться преодолевать препятствия во время бега.		
20	Л.А. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега.	Овладеть техникой бега на местности.		

	Адаптивная физическая культура.			развития выносливости в процессе бега на местности.	Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.			
21	ТБ. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1		Развивать готовность к сотрудничеству во время спортивных игр.	Осуществить выбор наиболее эффективного поведения в процессе спортивной игры. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время спортивных игр. Концентрироваться на командный характер спортивных игр.	Овладеть упражнениями для развития координационных способностей.		
22	Баскетбол. Ведение мяча. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1		Знать способы выполнения разных беговых упражнений, применять их в спортивных играх.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий командной игры с наилучшим результатом.	Освоить технику ведения мяча в баскетболе.		
23	Баскетбол. Броски мяча. История возникновения и развития физической культуры.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время спортивных игр.	Составлять свой план действий в спортивных играх. Сотрудничать в поиске и сборе информации о спортивных играх. Соблюдать правила безопасности во время спортивных игр. Планировать, контролировать и оценивать ход игры.	Овладеть техникой бросков мяча.		

24	Баскетбол. Броски мяча. История возникновения и развития физической культуры.			Развивать готовность к сотрудничеству во время спортивных игр.	Осуществить выбор наиболее эффективных действий в процессе игры. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время игры. Концентрироваться на безопасном преодолении препятствий в процессе игры.	Овладеть техникой бросков мяча.		
25	Баскетбол. Защитные действия. Физическая культура и олимпийское движение в России.	1		Развивать готовность к сотрудничеству во время спортивных игр.	Осуществить выбор наиболее эффективных действий в процессе игры. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время игры. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе игры.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.		
26	Баскетбол. Техника перемещения и владения мячом. Физическая культура и олимпийское движение в России.	1		Применять в спортивной игре способы выполнения разных беговых упражнений.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Взаимодействовать во время игры для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий в процессе спортивной игры для наилучшего результата.	Освоить технику безопасности спортивных игр.		
27	Баскетбол. Нападение и защита. Олимпиады современности: странички истории.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время спортивных игр.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности.	Овладеть техникой нападения и защиты.		

					Планировать, контролировать и оценивать технику бега во время спортивных игр.			
28	Гимнастика. Инструктаж по правилам Т.Б. Строевые упражнения.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Определять основную информацию о занятиях гимнастикой. Эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений.	Выполнять строевые упражнения.		
29	Гимнастика. Упражнения на развитие силовой выносливости.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Находить информацию о художественной гимнастике. Эффективно сотрудничать при выполнении элементов гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.		
30	Гимнастика. Висы и упоры.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Освоить упражнения на гибкость.		
31	Гимнастика. Висы и упоры.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Находить информацию о гимнастике. Эффективно сотрудничать при выполнении элементов и осуществлять взаимоконтроль.	Освоить висы.		

					Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.			
32	Гимнастика. Висы и упоры.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	Находить информацию о гимнастике. Эффективно сотрудничать при выполнении элементов гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных упражнений.	Освоить висы.		
33	Гимнастика. Развитие гибкости.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Освоить упражнения на гибкость.		
34	Гимнастика. Акробатика.	1	1	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов.	Обосновывать правильность выполнения висов. Корректно общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Определять последовательность выполнения висов.	Выполнять акробатические упражнения.		
35	Гимнастика. Акробатика.	1						
36	Гимнастика. Акробатика.	1	1	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. Формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации.	Овладеть упражнениями для развития координации.		

					Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации.			
37	Гимнастика. Развитие силовых способностей.	1		Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате.	Находить информацию о гимнастике. Эффективно сотрудничать при выполнении элементов гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных упражнений.	Освоить упражнения на развитие силовых способностей.		
38	Гимнастика. Комбинации их ранее освоенных элементов.	1						
39	Гимнастика. Лазанье по канату.	1		Организовывать учебное взаимодействие в группе.	Осуществить выбор наиболее эффективных способов лазания по канату. Выполнять технику безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Понимать причины своего неуспеха и находить способы освоения техники лазания.	Выполнять лазание по канату.		
40	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке.	1		Организовывать учебное взаимодействие в группе при учете техники опорного прыжка.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять технично опорный прыжок.		
41	Гимнастика. Развитие координационных способностей.	1	1	Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	Осуществить выбор наиболее эффективных способов лазания по канату. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу.	Выполнять лазание по канату.		

					Понимать причины своего неуспеха и находить способы освоения техники лазания.			
42	Гимнастика. Комбинации их ранее освоенных элементов.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности. Соблюдать правила безопасности.	Выполнять упражнения для развитие силовых и координационных способностей.		
43	Гимнастика. Опорный прыжок.	1						
44	Гимнастика. Опорный прыжок.	1		Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники опорного прыжка.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при выполнении прыжка. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять опорные прыжки.		
45	Гимнастика. Развитие силовой выносливости.	1	Г-ка	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о развитии силовой выносливости. Взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения физических упражнений. Оценивать приобретенные навыки выполнения упражнений.	Освоить упражнения на развитие силовой выносливости.		
46	Баскетбол. ТБ. Техника перемещения и владения мячом.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике игры в баскетбол.	Освоить технику перемещения и владения мячом.		

				техникой игры в баскетбол.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Оценивать приобретенные навыки владения мячом в баскетболе.			
47	Баскетбол. Нападение и защита.	1	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при нападении и защите.	Анализировать технику нападения и защиты. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время выполнения передачи мяча в баскетболе. Контролировать и оценивать нападение и защиту.	Формировать умение выполнять нападение и защиту.		
48	Баскетбол. Тактика игры.	1	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов передачи мяча в баскетболе.	Анализировать технику передачи мяча в баскетболе. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время выполнения передачи мяча в баскетболе. Контролировать и оценивать выполнение передачи мяча в баскетболе.	Освоить тактику игры в баскетбол.		
49	Лыжная подготовка Т.Б. Одновременный одношажковый ход.	1		Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении одновременного одношажкового хода.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Освоить технику одновременного одношажкового хода.		
50	Л.П. Одновременный одношажковый ход.	1		Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Освоить технику одновременного бесшажкового хода.		
51	Л.П. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1						

52	Л.П. Переход с одного хода на другой.	1		Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Выявлять и устранять типичные ошибки в технике подъема.		
53	Л.П. Одновременный одношажный ход Игра «Гонки с выбыванием»	1						
54	Л.П. Повороты на месте махом. Одновременный бесшажный ход.	1		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы.	Знать технику выполнения одновременного бесшажного хода.		
55	Л.П. Одновременный бесшажный ход.	1		Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы.	Знать технику выполнения одновременного бесшажного хода.		
56	Л.П. Преодоление контр уклонов.	1		Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	Знать технику преодоления контруклонов.		
57	Л.П. Торможение и поворот «плугом».	1		Проявлять интерес к новому		Знать технику выполнения		

				учебному материалу.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	лыжных ходов, технику спуска.		
58	Л.П. Повороты со спусков вправо-влево.	1		Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения поворота на спуске.		
59	Л.П. Спуски и подъемы	1		Проявлять интерес к новому учебному материалу.		Знать технику выполнения спуска, подъема.		
60	Л.П. Прохождение дистанции 2 -3 км. Со сменой ходов.	1	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.		Знать технику выполнения лыжных ходов.		
61	Л.П. Коньковый ход.	1		Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2-2,5 км на лыжах.		
62	Л.П. Техника выполнения конькового хода.	1	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы.	Знать технику выполнения конькового хода.		
63	Волейбол. Т.Б. Стойки и передвижения.	1		Желание овладеть техникой игры в волейбол.	Слушать информацию о технике передачи мяча в волейболе.	Овладеть техникой приема		

64	Волейбол. Варианты техники приема и передач.	1			Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники приема и передачи мяча. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	и передачи мяча.		
65	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху.	1		Развивать товарищество и отзывчивость в процессе спортивной игры.	Обосновывать правильность выполнения действий. Слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники выполнения передачи мяча. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.	Расширять двигательный опыт при освоении техники выполнения передачи мяча.		
66	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча.	1						
67	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой игры.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике приема подачи в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники приема подачи в волейболе. Оценивать приобретенные навыки.	Освоить технику приема подачи в волейболе.		
68	Волейбол. Прием подачи.	1						
69	Волейбол. Прием подачи.	1						
70	Волейбол. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении отбивания мяча кулаком через сетку.	Описывать технику отбивания мяча кулаком через сетку. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность действий.	Выполнять отбивание мяча кулаком через сетку.		
71	Волейбол. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении	Обосновывать правильность выполнения действий.			

				отбивания мяча кулаком через сетку.	Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе.			
72	Волейбол. Тактика игры.	1		Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества в процессе спортивной игры.	Осуществлять выбор наиболее эффективных упражнений для развития двигательной активности. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу. Понимать причины своего неуспеха/успеха в общей игре.	Освоить тактику игры.		
73	Гандбол. ТБ. Передачи мяча.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении передачи мяча.	Описывать технику передачи мяча в гандболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.	Выполнять передачу мяча.		
74	Гандбол. Броски мяча.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении бросков мяча.	Описывать технику бросков мяча в гандболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение подачи и обосновывать правильность или ошибочность действий.	Овладеть техникой бросков мяча в гандболе.		
75	Гандбол. Ловля катящегося мяча.	1		Оказывать бескорыстную помощь	Обосновывать правильность выполнения подачи в гандболе.	Выполнять ловлю катящегося мяча.		

				своим сверстникам при освоении правил игры.	Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в гандболе.			
76	Гандбол. Штрафной бросок.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении штрафного броска.	Описывать технику выполнения штрафного броска. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность действий.	Выполнять штрафной бросок.		
77	Гандбол. Отражение бросков.	1		Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессеспортивной игры.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. Формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации.	Овладеть техникой отражения бросков.		
78	Гандбол. Нападение быстрым прорывом.			Проявлять упорство при освоении тактики нападения быстрым прорывом.	Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность действий.	Овладеть техникой нападения.		
79	Футбол. Т.Б. Перемещение игрока.			Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, уме-	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в футболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в футбол.	Освоить командную тактику игры в футбол.		

				ние поднять командное настроение.	Осознавать то, какие элементы футбола освоены и какие еще нужно освоить.			
80	Футбол. Перемещение игрока.	1		Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений.	Описывать технику перемещения игроков. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность выполненного действия.	Овладеть техникой перемещения игроков.		
81	Футбол. Удары по мячу, остановка мяча.	1						
82	Футбол. Удары по мячу, остановка мяча.	1						
83	Футбол. Ведение мяча.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении техники ведения мяча.	Описывать технику ведения мяча.	Освоить технику ведения мяча.		
84	Футбол. Развитие скоростной выносливости.	1		Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата.	Называть простые и знакомые физические упражнения для развития скоростной выносливости.	Овладеть упражнениями для развития скоростной выносливости.		
85	Футбол. Ведение мяча.	1		Развивать чувство соперничества за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Обосновывать технику защиты.	Овладеть техникой защиты.		
86	Футбол. Защита.	1						
87	Футбол. Перемещение и владение мячом.	1						

88	Футбол. Тактика игры.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство.	Обосновывать правильность или ошибочность выполненного действия. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре.	Освоить командную тактику.		
89	Легкая атлетика. ТБ. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1	ЛА	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		
90	Л.А. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Утренняя гимнастика.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		
91	Л.А. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Виды спорта.	1		Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть техникой бега.		
92	Л.А. Техника бега при преодолении дистанции. Тренировка с разминки.	1						
93	Л.А. Бег в равномерном темпе.	1		Оказывать сверстникам ува-	Составлять свой план действий по развитию выносливости.	Овладеть техникой бега на		

	Повышаем физическую подготовленность.			жение и доброжелательность во время бега на выносливость.	Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	длинные дистанции.		
94	Л.А. Бег в равномерном темпе. Коньки.	1		Оказывать сверстникам уважение и поддержку при необходимости во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		
95	Л.А. Гладкий бег. Хоккей.	1		Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	Находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Научиться преодолевать бег с препятствиями.		
96	Л.А. Гладкий бег. Скейтборд.	1		Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	Находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Научиться преодолевать бег с препятствиями.		
97	Л.А. Развитие выносливости. Атлетическая гимнастика.	1		Оказание поддержки и уважения сверстникам во время бега на выносливость.	Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		

98	Л.А. Развитие выносливости. Гладкий бег. Роликовые коньки.	1		Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Определять степень успешности выполнения длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		
99	Л.А. Развитие скоростных способностей. Низкий старт. После тренировки.			Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития скоростных способностей.	Находить наиболее эффективную технику преодоления дистанции.	Овладеть техникой низкого старта.		
100	Л.А. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1		Находить наиболее эффективную технику преодоления дистанции.	Находить наиболее эффективную технику преодоления дистанции.	Овладеть техникой стартового разгона.		
101	Л.А. Бег по дистанции. Финальное усилие. Домашний стадион.	1		Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Контролировать и оценивать технику бега.	Овладеть техникой бега на различные дистанции.		
102	Л.А. Двигательный режим школьника в дни каникул. Правила поведения на водоемах. Эстафетный бег.	1	1	Овладеть знаниями о двигательном режиме.	Находить информацию о двигательном режиме в интернете. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний о двигательном режиме. Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы.	Знать правила выполнения двигательного режима. Овладеть техникой стартового разгона и финального усилия.		
ИТОГО		102	12					

