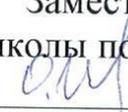


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза
Михаила Кузьмича Овсянникова
села Исаклы муниципального района Исаклинский Самарской области

«Рассмотрено»
на заседании МО
Протокол № 1
от «28» 08 2018 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
школы по УВР

Иванова О.Н.
«28» августа 2018 г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ
им. М.К. Овсянникова с.
Исаклы

Нестерова Е.Н.
«29» 08 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура» 8 класс

(учебный предмет, класс)

Учебник: под ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич

2018-2019 уч. год

• **1. Пояснительная записка**

- Рабочая программа составлена на основе следующих документов:
- - ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- -Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897
- -Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- [-Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. N 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;](#)
- [-Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. N 08-2355 «О внесении изменений в примерные основные образовательные программы»;](#)
- -Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г.№1/15, входит в специальный государственный реестр примерных основных образовательных программ, размещена на официальном сайте <http://edu.crowdexpert.ru/results-noo/>)
- [-Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 октября 2015 г. N 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».](#)
- -Перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, осуществляющих образовательную деятельность за 2014 год (www.apkro.ru);
- -Перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, осуществляющих образовательную деятельность за 2016 год (www.apkro.ru);
- - Фундаментальное ядро содержания общего образования под редакцией Кондакова А.М. Козлова В.В. (раздел «Физическая культура»);
- -Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России под редакцией А.Я. Данилюка, В.А. Тишкова, А.М.Кондакова;
- - Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях – СанПиН 2.4.2.2821-10 (утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г № 189, зарегистрированном в Минюсте РФ 03.03.2011 №19993);
- - Основная общеобразовательная программа основного общего образования школы;
- - Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5-9 класс;
- - Учебный план ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова с. Исаклы на 2018-2019 учебный год;

Цель школьного физического воспитания - 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:

- 1. Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- 2. 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- 3. Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку 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;
- 4. Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО).

Система оценки достижений учащихся

Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования предполагает **комплексный подход к оценке результатов** образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: **личностных, метапредметных и предметных**.

Система оценки предусматривает **уровневый подход** к содержанию оценки и инструментарию для оценки достижения планируемых результатов, а также к представлению и интерпретации результатов измерений.

Одним из проявлений уровневого подхода является оценка индивидуальных образовательных достижений на основе «метода сложения», при котором фиксируется достижение уровня, необходимого для успешного продолжения образования и реально достигаемого большинством учащихся, и его превышение, что позволяет выстраивать индивидуальные траектории движения с учётом зоны ближайшего развития, формировать положительную учебную и социальную мотивацию.

Особенности оценки предметных результатов

Составляющими критериями в системе оценки достижений по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

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

Функции оценивания

Стимулирующая - воздействие на волевую сферу посредством переживания, успеха или неуспеха, формирование притязаний и намерений, поступков и отношений.

Диагностическая – измерение уровня знаний и умений на различных этапах обучения, своевременная корректировка учебной деятельности как ученика, так и учителя.

Формирующая – адекватная самооценка школьника формируется под воздействием отметок и оценочных суждений учителя. Негативная оценка – неуверенность в своих силах, снижение мотивации ученика и потеря интереса.

Межличностных отношений – изменение статуса в классном коллективе

Методы оценки техники владения двигательными действиями

Основными методами оценки здесь являются следующие методы: наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель, а скрытого – в том, что им известно лишь, что учитель наблюдает за определенными видами двигательных действий.

Метод вызова заключается в том, что учитель выявляет отдельных учащихся, у которых очень хорошо получаются конкретные упражнения, и просит их продемонстрировать классу образец выполнения двигательных действий.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками и качества выполнения домашних заданий.

Суть *комбинированного метода* состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает технику соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять индивидуально и фронтально для оценивания работы большой группы учащихся или класса в целом.

Критерии оценки техники владения двигательными действиями

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть использован следующий критерий оценок:

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре. Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка "1" - упражнение не выполнено; в играх учащийся показал незнание правил и неумение играть.

Критерии оценки по основам знаний.

Оценивая знания 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 обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично излагает его, используя примеры из практики, своего опыта.

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

Оценка "3" получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка "2" «получает за незнание материала, отсутствует логическая последовательность

Общая характеристика учебного предмета.

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном

развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

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

Место учебного предмета в учебном плане

В основной школе отводится 3 учебных часа в неделю (34 недели), 102 часа в течение года обучения.

Результаты изучения учебного предмета

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

Личностные результаты

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: бегать с максимальной скоростью; в бегать равномерном темпе; совершать прыжок в длину с разбега ; выполнять с разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную цели ;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорный прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному и; видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

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

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных

физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, 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.

Основные принципы отбора материала и краткое пояснение логики содержания программы.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию *принципа вариативности*, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию *принципа достаточности* и сообразности, определяющего распределение учебного материала основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- в расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие 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, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Содержание основного общего образования по учебному предмету

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Примерное распределение программного материала в учебных часах.

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов
I	Знания о физической культуре	4
1	История физической культуры	1
2	Физическая культура и спорт в современном обществе	—
3	Базовые понятия физической культуры	1
4	Физическая культура человека	2
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	6
1	Организация и проведение занятий физической культурой	4
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	2
III	Физическое совершенствование	92
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	14
2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	64
3	Прикладно ориентированная физкультурная деятельность	14
	Всего	102

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: 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).

Техника ведения 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 не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесомвне. **Девочки:** из упора на нижней жерди опускание вперед в

вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). **Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) девушки — с расстояния 12—14 м,

юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Плавание: Кроль на груди ,кроль на спине, брасс, стартовый разгон, повороты.

Формы организации учебного процесса, технологии обучения

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — 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).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три

типа: *уроки с образовательно-познавательной направленностью*, *уроки с образовательно-обучающей направленностью* и *уроки с образовательно-тренировочной направленностью*. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с *образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр, конькобежной подготовки. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные *формы* организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности

выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник 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

Выпускник 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;

Учащиеся 8 класса получат 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник 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 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 футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник 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.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Библиотечный фонд: • стандарт общего образования по физической культуре;

- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха;

Комплексная программа основного общего образования по физической культуре

Дидактические материалы по основам разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению

Методические издания по физической культуре для учителей

Демонстрационные материалы: • таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;..:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладины навесные гимнастические;
- канаты для лазания;
- маты гимнастические;
- мячи малые и набивные (1 кг, 2 кг);

- скакалки гимнастические;
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- стойки для прыжков в высоту;
- баскетбольные кольца;
- сетка волейбольная;
- мячи спортивные; кегли
- козёл гимнастический;
- мостик гимнастический;
- бревно гимнастическое
- аптечка.

Учебники и методические пособия:

Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: «Просвещение», 2018г

Учебник «Физическая культура» : под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: «Просвещение», 2018г

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты обучения(личностные, метапредметные, предметные)	Вид контроля	Д/з	Класс\Дата проведения		
						7	8	9
1	2	3	4	5	6			
Легкая атлетика (12 ч)								
Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)	Вводный	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м). Активно включаться в общение с учителем. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м). Подбор одежды для занятий. эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача	бегать с максимальной скоростью с низкого	Текущий	Комплекс 1			

		эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	старта (60 м). Вести дискуссию. Правильно выражать свои мысли.					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Совершенство	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м). Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенство	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м). Основы знаний о работе органов дыхания и чсс.	Текущий	Комплекс 1			
	Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м). Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.	М.: «5» – 9,3 с.; «4» – 9,6 с.; «3» – 9,8 с.; д.: «5» – 9,5 с.; «4» – 9,8 с.; «3» – 10,0 с.	Комплекс 1			
Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Комбинированный	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических	прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч. Самостоятельно оценивать свои действия	Текущий	Комплекс 1			

Метание мяча (4 ч)		упражнений для развития скоростно-силовых качеств	содержательно обосновывать правильность или ошибочность результатов.					
	Комбинированный	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч. Учебно-познавательный интерес и способом решения поставленных задач.	Текущий	Комплекс 1			

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Комбинированный	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч. Понятие-короткая дистанция. Знание техники бега на скорость ,на выносливость.	Текущий	Комплекс 1			
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч .Знание техники бега на скорость и на выносливость.	М.: 400, 380, 360 см; д.: 370, 340, 320 см	Комплекс 1			
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	пробежать дистанцию 1500 (2000) м. Техника бега на выносливость. Вести дискуссию ,правильно выразить свои мысли.	Текущий	Комплекс 1			
	Комбинированный	Спортивная игра «Лепта». Правила соревнований. Развитие выносливости		М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00,				

				8,30 мин				
Кроссовая подготовка (9 ч)								
Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий (9 ч)	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	бегать в равномерном темпе (20 мин). Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Формировать потребности к ЗОЖ.	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (20 мин). Основы знаний о работе органов дыхания и чсс.	Текущий	Комплекс 1			

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (20 мин). Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам. Находить общий язык и общие интересы.	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, прыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (20 мин). Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой.	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования							

	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (20 мин). Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования							
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (20 мин). Пробегать в равномерном темпе. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей..	Текущий	Комплекс 1			
	Учетный	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	бегать в равномерном темпе (20 мин). Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей.	М.: 16,00 мин; д.: 19,00 мин	Комплекс 1			
Гимнастика (18 ч)								
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком	выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине. Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «я» как гражданина России.	Текущий	Комплекс 2			

1	2	3	4	5	6	7	8	9
		другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности						
	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине. Знать правила поведения и т.б. на уроке. Потребность в общении с учителем.	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования							
	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине. Умение слушать и вступать в диалог. Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования							
	Учетный	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висячем положении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине. Выполнять упр. на укрепление мышц	М.: 9–7–5 р.; д.: 17–15–8 р.	Комплекс 2			

			туловища; выполнять комплексы утр.зар.					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	выполнять строевые упражнения; опорный прыжок. Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	выполнять строевые упражнения; опорный прыжок. Способность осуществлять коммуникативную деятельность. Использование правила общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях.	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	выполнять строевые упражнения; опорный прыжок. Контролировать учебные действия. Аргументировать допущенные ошибки.	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования							
Совершенствования								

	Учетный	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство.	Оценка техники опорного прыжка	Комплекс 2			
--	---------	--	---	--------------------------------	------------	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Акробатика, лазание (6 ч)	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	выполнять комбинации из разученных элементов Способность осуществлять коммуникативную деятельность. Использование правил общения в конкретных уч. заданиях и ситуациях.	Текущий	Комплекс 2			
	Комплексный	Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	выполнять комбинации из разученных элементов. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Текущий	Комплекс 2			
	Комплексный	Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	выполнять комбинации из разученных элементов . потребность в общении с учителем и сверстниками. Уметь слушать и вступать в диалог.	Текущий	Комплекс 2			

	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	выполнять комбинации из разученных элементов. Контролировать уч. действия. Комментировать допущенные ошибки.	Текущий	Комплекс 2			
	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей	выполнять комбинации из разученных элементов. Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Текущий	Комплекс 2			
	Учетный			Выполнение на оценку акробатических элементов	Комплекс 2			

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Спортивные игры (45 ч)								
Волейбол (18 ч)	Освоение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам. Находить с ними общие интересы. Знать правила спорт. игры.	Текущий	Комплекс 3			
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Текущий	Комплекс 3			
	Совершенствования	Передача мяча над собой во встречных						

	вования	колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	действия в игре. Предупреждение травматизма при выполнении физ.упр.					
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Текущий	Комплекс 3			
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Выполнять совместную деятельность. Распределять роли.	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	Комплекс 3			
	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных	играть в волейбол по упр. правилам; выполнять. Характеристика основных физических качеств. Быстрота, ловкость, координация.	Текущий	Комплекс 3			

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Совершенствования	колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	технические действия в игре. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Знать правила.					
	Совершенствования							
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений.	играть в волейбол по	Текущий	Комплекс			

	вования	Верхняя передача мяча в парах через сетку.	упрощенным правилам;		екс 3			
	Совершенствования	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	выполнять технические действия в игре. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.					
	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Взаимно контролировать действия друг друга. Уметь договариваться.	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения	Комплекс 3			
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Связь физических качеств с физическим развитием.	Текущий	Комплекс 3			
	Совершенствования	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам						

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Совершенствования							
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений.	играть в волейбол по	Текущий	Комплекс			

	вования	Передача мяча в тройках после перемещения.	упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом т.б.		екс 3			
	Совершенствования	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам						
	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения.	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Знать правила. Основы знаний о работе органов дыхания и чсс.	Оценка техники владения мячом, нападающего удара	Комплекс 3			
	Совершенствования	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения						
Баскетбол (27 ч)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Текущий	Комплекс 3			
	Комбинированный	Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие						

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и	играть в баскетбол по	Текущий	Комплекс			

	ванный	остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Вести дискуссию. Правильно выражать свои мысли.		екс 3			
	Комбинированный							
	Комбинированный							
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций.	Текущий	Комплекс 3			
	Комбинированный							
	Комбинированный							
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3			
	Комбинированный							
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	играть в баскетбол по упрощенным. Знать правила. Осуществлять продуктивное	Текущий	Комплекс 3			

			взаимодействие между сверстниками и педагогом.					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять технические действия в игре. Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций.					
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Активно включаться со сверстниками в общение.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Комплекс 3			
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 Ч 2, 3 Ч 3, 4 Ч 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Знать правила. Активно включаться в общение со сверстниками.	Текущий	Комплекс 3			
	Комбинированный							
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и	играть в баскетбол по	Текущий	Комплекс			

	ванный	остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 Ч 2, 3 Ч 3, 4 Ч 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Проявлять стремление к самооценке на основе критериев.		екс 3			
	Комбинированный							

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Текущий	Компл екс 3			
	Комбинированный							
	Комбинированный							
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Самостоятельно оценивать свои действия. Содержательно обосновывать правильность или ошибочный результат.	Оценка техники штрафного броска	Компл екс 3			
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Компл екс 3			

		с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 Ч 1, 3 Ч 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Характеристика основных физических качеств. Способность к самооценке, основе критериев успешной учебной деятельности.					
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 Ч 1, 3 Ч 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Правила спортивной игры.	Текущий	Комплекс 3			

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 Ч 1, 3 Ч 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре .Оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	Комплекс 3			
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Текущий	Комплекс 3			

	Комбинированный	ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 Ч 1, 3 Ч 2, 4 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	действия в игре. Правила судейства.					
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3			
	Комбинированный	Быстрый прорыв (3 Ч 1, 3 Ч 2, 4 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	потребность в общении с учителем. правила судейства.					

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Кроссовая подготовка (9 ч)								
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости. Инструктаж по ТБ	бегать в равномерном темпе (20 мин). Контролировать режимы физической нагрузки. Волевая саморегуляция.	Текущий	Комплекс 4			
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (20 мин). Контролировать режим физ. нагрузки. Волевая саморегуляция.	Текущий	Комплекс 4			
	Совершенствования							

	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (20 мин) Волевая саморегуляция. Основы органов дыхания и чсс.	Текущий	Комплекс 4			
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (20 мин). Знание техники бега на выносливость.	Текущий	Комплекс 4			
	Совершенствования	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (20 мин). знание техники бега на выносливость. Основы знаний органов чсс.	Текущий	Комплекс 4			
	Совершенствования							

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Совершенствования	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (20 мин). Знание техники бега на выносливость. Потребность в общении с учителем.	Текущий	Комплекс 4			
	Учетный	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	бегать в равномерном темпе (20 мин). Самоанализ и самоконтроль результата.	М.: 16,00 мин; д.: 19,00 мин	Комплекс 4			
Легкая атлетика(9 ч)								

Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта. Знание техники бега на скорость. Основы знаний чсс	Текущий	Комплекс 4			
	Комбинированный	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта. Самоанализ и самоконтроль результата.	Текущий	Комплекс 4			
	Комбинированный	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта. Анализировать результаты двигательной активности. техника бега.	Текущий	Комплекс 4			
	Комбинированный							

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта. Достижение лично-значимых результатов в физическом совершенстве.	М.: «5» – 9,3 с.; «4» – 9,6 с.; «3» – 9,8 с.; д.: «5» – 9,5 с.; «4» – 9,8 с.; «3» – 10,0 с.	Комплекс 4			

Прыжок в высоту. Метание малого мяча (4 ч)	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом. Умение структурировать знания.	Текущий	Комплекс 4			
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Оценка метания мяча на дальность: м.: 40–35–31 м; д.: 35–30–28 м	Комплекс 4			
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность		Комплекс 4			
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность		Комплекс 4			