

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 школьном методическом
объединении
учителей физической культуры и ОБЖ

Протокол № 1

от « 22 » 08 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 160-1600

от « 27 » 08 20 19 г.

Директор

ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова

Е.Н. Нестерова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура – 8 класс

(учебный предмет, класс)

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

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

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).

1.2.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.

1.3.Место предмета в учебном плане

| Год обучения | Количество часов в неделю | Количество учебных недель | Всего часов в учебный год |
|--------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 5 | 3 | 34 | 102 |
| 6 | 3 | 34 | 102 |
| 7 | 3 | 34 | 102 |
| 8 | 3 | 34 | 102 |
| 9 | 3 | 34 | 102 |

Федеральный базисный (образовательный) учебный план основного общего образования предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура», всех учебных тем программы по физической культуре в объеме 510 ч (3 часа в неделю) с 5 по 9 классы.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

1.4.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 обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

1.4.1.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 полупагате, «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.

1.4.2. Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, 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 обучающихся.

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 долговую 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.

1.4.3.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.

1.5.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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.

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.

Примерное распределение программного материала в учебных часах.

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
|-----------|-------------------------------------|------------------|
| I | Базовая часть | 75 |
| 1.1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2. | Спортивные игры (Волейбол) | 18 |
| 1.3. | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4. | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5. | Кроссовая подготовка | 18 |
| II | Вариативная часть | 27 |
| 2.1. | Баскетбол | 27 |
| | Всего | 102 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

| Номер урока | Тема урока | Кол-во часов | Содержание урока | Программное и учебно-методическое обеспечение (Материалы, пособия, ЦОР, ЭОР) | Планируемые предметные результаты |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------|--|---|--|
| Легкая атлетика 12 ч | | | | | |
| 1. | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 6 | 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 | Учебник. Спорт. Инвентарь | бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м). Активно включаться в общение с учителем. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие. |
| 2. | Спринтерский бег, эстафетный бег. | | 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 | Учебник. Спорт. Инвентарь | бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м). Подбор одежды для занятий. эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. |
| 3. | Спринтерский бег, эстафетный бег. | | Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Учебник. Спорт. Инвентарь | бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м). Вести дискуссию. Правильно выражать свои мысли. |

| | | | | | |
|----|-----------------------------------|--|---|------------------------------|---|
| 4. | Спринтерский бег, эстафетный бег. | | Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Учебник. Спорт. Инвентарь | бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м). Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. |
| 5. | Спринтерский бег, эстафетный бег | | Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Учебник. Спорт. Инвентарь | бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м). Основы знаний о работе органов дыхания и ЧСС. |
| 6. | Спринтерский бег, эстафетный бег. | | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Учебник. Спорт. инвентарь | Бегать с максимальной скоростью (60 м). Эффективно сотрудничать со сверстниками. Основы знаний о правилах соревнований в спринтерском беге. М.: «5» – 9,3 с.; д.: «5» – 9,5 с.; «4» – 9,6 с.; «4» – 9,8 с.; «3» – 9,8 с.; «3» – 10,0 с. |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|------------------------------|---|
| 7. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. | 4 | 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 упражнений для развития скоростно-силовых качеств | Учебник. Спорт. инвентарь | прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч. Самостоятельно оценивать свои действия содержательно обосновывать правильность или ошибочность результатов. |
| 8. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. | | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Учебник. Спорт. инвентарь | прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч. Учебно-познавательный интерес и способом решения поставленных задач. |
| 9. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. | | 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 | Учебник. Спорт. инвентарь | прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч. Понятие-короткая дистанция. Знание техники бега на скорость ,на выносливость. |
| 10. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. | | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега | Учебник. Спорт. инвентарь | прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч. Знание техники бега на скорость и на выносливость. М.: «5» – 400 см.; д.: «5» – 370 см.; «4» – 380 см.; «4» – 340 см.; «3» – 360 см. «3» – 320 см.; |

| | | | | | |
|----------------------------------|---|---|--|------------------------------|---|
| 11. | Бег на средние дистанции. | 2 | Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. | Учебник. Спорт. инвентарь | пробежать дистанцию 1500 (2000)м. Техника бега на выносливость. Вести дискуссию, правильно выразить свои мысли. |
| 12. | Бег на средние дистанции. Тест по разделу. | | Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. Тест по разделу. | Учебник. Спорт. инвентарь | пробежать дистанцию 1500 (2000)м. Техника бега на выносливость. Вести дискуссию, правильно выразить свои мысли. М.: 9,00; 9,30; 10,00 мин; Д.: 7,30; 8,00; 8,30 мин |
| Кроссовая подготовка 9 ч. | | | | | |
| 13. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | 9 | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. | Учебник. Спорт. инвентарь | бегать в равномерном темпе (20 мин). Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Формировать потребности к ЗОЖ. |
| 14. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Учебник. Спорт. инвентарь | бегать в равномерном темпе (20 мин). Основы знаний о работе органов дыхания и ЧСС. |
| 15. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Учебник. Спорт. инвентарь | бегать в равномерном темпе (20 мин). Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам. Находить общий язык и общие интересы. |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|------------------------------|---|
| 16. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | | Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Учебник. Спорт. инвентарь | бегать в равномерном темпе (20 мин). Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой. |
| 17. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | | Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Учебник. Спорт. инвентарь | бегать в равномерном темпе (20 мин). Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой. |
| 18. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Учебник. Спорт. инвентарь | бегать в равномерном темпе (20 мин). Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. |
| 19. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Учебник. Спорт. инвентарь | бегать в равномерном темпе (20 мин). Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. |
| 20. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Учебник. Спорт. инвентарь | бегать в равномерном темпе (20 мин). Пробегать в равномерном темпе. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей. |

| | | | | | |
|------------------------|---|----------|---|------------------------------|--|
| 21. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | | Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Учебник. Спорт. инвентарь | бегать в равномерном темпе (20 мин). Знания о темпе и объеме упражнения. М.: 16,00 мин; Д.: 19,00 мин |
| Гимнастика 18 ч | | | | | |
| 22. | Висы. Строевые упражнения | 6 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности толчком. | Учебник. Спорт. инвентарь | выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине. Основы гражданской идентичности, личности в форме осознания «я» как гражданина России. |
| 23. | Висы. Строевые упражнения | | 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 висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Учебник. Спорт. инвентарь | выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине. Знать правила и правила поведения и т.б. на уроке. Потребность в общении с учителем. |

| | | | | |
|-----|------------------------------|--|------------------------------|---|
| 24. | Висы. Строевые упражнения | 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 висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Учебник. Спорт. инвентарь | выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине. Знать правила и правила поведения и т.б. на уроке. Потребность в общении с учителем |
| 25. | Висы. Строевые упражнения | 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 висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Учебник. Спорт. инвентарь | выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине. Умение слушать и вступать в диалог. Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |
| 26. | Висы. Строевые упражнения | 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 висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Учебник. Спорт. инвентарь | выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине. Умение слушать и вступать в диалог. Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |
| 27. | Висы. Строевые упражнения | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. | Учебник. Спорт. инвентарь | выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине. Выполнять упр. на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки. |

| | | | | | |
|-----|----------------|----------|--|------------------------------|--|
| | | | | | Подтягивание М:9-7-5 р.; Д:17-15-8 |
| 28. | Опорный прыжок | 6 | 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 | Учебник. Спорт. инвентарь | выполнять строевые упражнения; опорный прыжок. Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |
| 29. | Опорный прыжок | | 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 | Учебник. Спорт. инвентарь | выполнять строевые упражнения; опорный прыжок. Способность осуществлять коммуникативную деятельность. Использование правила общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях. |
| 30. | Опорный прыжок | | 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 | Учебник. Спорт. инвентарь | выполнять строевые упражнения; опорный прыжок. Контролировать учебные действия. Аргументировать допущенные ошибки. |
| 31. | Опорный прыжок | | 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 | Учебник. Спорт. инвентарь | выполнять строевые упражнения; опорный прыжок. Контролировать учебные действия. Аргументировать допущенные ошибки. |

| | | | | | |
|-----|------------------------|----------|--|------------------------------|---|
| 32. | Опорный прыжок | | 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 | Учебник. Спорт. инвентарь | выполнять строевые упражнения; опорный прыжок. Контролировать учебные действия. Аргументировать допущенные ошибки. |
| 33. | Опорный прыжок | | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Тест по разделу. | Учебник. Спорт. инвентарь | Оценка техники выполнения опорного прыжка. Выполнять строевые упражнения; выполнять комплекс ОРУ с мячом. |
| 34. | Акробатика. Лазание | 6 | 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 | Учебник. Спорт. инвентарь | выполнять комбинации из разученных элементов Способность осуществлять коммуникативную деятельность. Использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях. |
| 35. | Акробатика. Лазание | | Кувырки 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 | Учебник. Спорт. инвентарь | выполнять комбинации из разученных элементов. Контролировать учебные действия ,аргументировать допущенные ошибки. |
| 36. | Акробатика. Лазание | | 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 | Учебник. Спорт. инвентарь | выполнять комбинации из разученных элементов. Потребность в общении с учителем и сверстниками. Уметь слушать и вступать в диалог. |
| 37. | Акробатика. Лазание | | 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 | Учебник. Спорт. инвентарь | выполнять комбинации из разученных элементов. Контролировать учебные действия. Комментировать допущенные ошибки. |
| | | | | | |

| | | | | | |
|------------------------------|------------------------|-----------|---|------------------------------|--|
| 38. | Акробатика. Лазание | | 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 | Учебник. Спорт. инвентарь | выполнять комбинации из разученных элементов. Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. |
| 39 | Акробатика. Лазание | | 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. Тест по разделу. | Учебник. Спорт. инвентарь | выполнять комбинации из разученных элементов. Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Выполнение на оценку акробатических элементов. |
| Спортивные игры 45 ч. | | | | | |
| 40. | Волейбол | 18 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам. Находить с ними общие интересы. Знать правила игры. |
| 41. | Волейбол | | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Предупреждение травматизма при выполнении физ. упр. |

| | | | | | |
|-----|----------|--|--|------------------------------|--|
| 42. | Волейбол | | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Предупреждение травматизма при выполнении физ. упр. |
| 43. | Волейбол | | 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 | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. |
| 44. | Волейбол | | 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. Правила игры волейбол. | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах |
| 45. | Волейбол | | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в волейбол по упр. правилам; выполнять технические действия в игре. Характеристика физического качества быстрота |
| 46. | Волейбол | | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в волейбол по упр. правилам; выполнять технические действия в игре. Характеристика физического качества ловкость. |

| | | | | |
|-----|----------|--|------------------------------|---|
| 47. | Волейбол | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в волейбол по упр. правилам; выполнять технические действия в игре. Характеристика физического качества координация. |
| 48. | Волейбол | 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 | Учебник. Спорт. инвентарь | технические действия в игре. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Знать правила игры. |
| 49. | Волейбол | 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 | Учебник. Спорт. инвентарь | технические действия в игре. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Знать правила игры. |
| 50. | Волейбол | 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. Правила судейства. | Учебник. Спорт. инвентарь | Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения; выполнять технические действия в игре. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом. |

| | | | | |
|-----|----------|---|------------------------------|---|
| 51. | Волейбол | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Взаимно контролировать действия друг друга. Уметь договариваться |
| 52 | Волейбол | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Взаимно контролировать действия друг друга. Уметь договариваться |
| 53 | Волейбол | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Взаимно контролировать действия друг друга. Уметь договариваться |
| 54. | Волейбол | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Связь физических качеств с физическим развитием. |

| | | | | | |
|-----|-----------|-----------|--|------------------------------|--|
| 55. | Волейбол | | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Связь физических качеств с физическим развитием. |
| 56. | Волейбол | | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. 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 | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом т.б. |
| 57. | Волейбол | | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тест по разделу. | Учебник. Спорт. инвентарь | Оценка техники владения мячом, нападающего удара играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Знать правила. Основы знаний о работе органов дыхания и ЧСС. |
| 58. | Баскетбол | 27 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. |

| | | | | | |
|-----|-----------|--|---|------------------------------|---|
| 59. | Баскетбол | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. |
| 60. | Баскетбол | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Вести дискуссию. Правильно выражать свои мысли. |

| | | | | |
|-----|-----------|---|------------------------------|--|
| 61. | Баскетбол | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Вести дискуссию. Правильно выражать свои мысли. |
| 62. | Баскетбол | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Вести дискуссию. Правильно выражать свои мысли. |
| 63. | Баскетбол | 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 | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций. |

| | | | | | |
|-----|-----------|--|--|------------------------------|--|
| 64. | Баскетбол | | 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 | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций. |
| 65. | Баскетбол | | 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 | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций. |
| 66. | Баскетбол | | 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 | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. |

| | | | | | |
|-----|-----------|--|--|------------------------------|---|
| 67. | Баскетбол | | 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 | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. |
| 68. | Баскетбол | | 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 | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в баскетбол по упрощенным. Знать правила. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом. |
| 69. | Баскетбол | | 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. Правила игры в баскетбол. | Учебник. Спорт. инвентарь | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Активно включаться со сверстниками в общение. |
| 70. | Баскетбол | | 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 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Знать правила. Активно включаться в общение со сверстниками. |

| | | | | | |
|-----|-----------|--|--|------------------------------|---|
| 71. | Баскетбол | | 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 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Знать правила. Активно включаться в общение со сверстниками. |
| 72. | Баскетбол | | 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 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Проявлять стремления к самооценке на основе критериев. |
| 73. | Баскетбол | | 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 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Проявлять стремления к самооценке на основе критериев. |
| 74. | Баскетбол | | 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 | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. |

| | | | | | |
|-----|-----------|--|---|------------------------------|---|
| 75. | Баскетбол | | 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 | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. |
| 76. | Баскетбол | | 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 | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. |
| 77. | Баскетбол | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. Правила судейства. | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Самостоятельно оценивать свои действия. Оценка техники штрафного броска |
| 78. | Баскетбол | | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1, 3 Ч x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. |

| | | | | | |
|-----|-----------|--|--|------------------------------|--|
| 79. | Баскетбол | | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1, 3 x 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Правила спортивной игры. |
| 80. | Баскетбол | | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1, 3 x 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Правила спортивной игры. |
| 81. | Баскетбол | | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1, 3 x 2, 4 x 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила судейства. | Учебник. Спорт. инвентарь | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. |
| 82. | Баскетбол | | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1, 3 x 2, 4 x 2). Взаимодействие игроков | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Потребность в общении с учителем. правила судейства. |

| | | | | | |
|-----|-----------|--|--|------------------------------|--|
| | | | в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | |
| 83. | Баскетбол | | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1, 3 x 2, 4 x 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Потребность в общении с учителем. правила судейства. |
| 84. | Баскетбол | | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1, 3 x 2, 4 x 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Учебник. Спорт. инвентарь | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Потребность в общении с учителем. правила судейства. |

Кроссовая подготовка 9ч

| | | | | | |
|-----|---|---|--|------------------------------|--|
| 85. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | 9 | 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 | Учебник. Спорт. инвентарь | бегать в равномерном темпе (20 мин). Контролировать режимы физической нагрузки. Волевая саморегуляция. |
| 86. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Учебник. Спорт. инвентарь | бегать в равномерном темпе (20 мин). Контролировать режим физ. нагрузки. Волевая саморегуляция. |
| 87. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Учебник. Спорт. инвентарь | бегать в равномерном темпе (20 мин). Контролировать режим физ. нагрузки. Волевая саморегуляция. |
| 88. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Учебник. Спорт. инвентарь | Бегать в равномерном темпе (20 мин). Волевая саморегуляция. Основы органов дыхания и ЧСС. |
| 89. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Учебник. Спорт. инвентарь | бегать в равномерном темпе (20 мин). Знание техники бега на выносливость. |

| | | | | | |
|-----|---|--|---|------------------------------|---|
| 90. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Учебник. Спорт. инвентарь | бегать в равномерном темпе (20 мин). знание техники бега на выносливость. Основы знаний органов ЧСС. |
| 91. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Учебник. Спорт. инвентарь | бегать в равномерном темпе (20 мин). Знание техники бега на выносливость. Основы знаний органов ЧСС. |
| 92. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | | Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Учебник. Спорт. инвентарь | бегать в равномерном темпе (20 мин). Знание техники бега на выносливость. Потребность в общении с учителем. |
| 93. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | | Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Учебник. Спорт. инвентарь | бегать в равномерном темпе (20 мин). Самоанализ и самоконтроль результата. М.: 16,00 мин; Д.: 19,00 мин |

Легкая атлетика 9 ч.

| | | | | | |
|-----|-----------------------------------|---|--|------------------------------|--|
| 94. | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 5 | 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 | Учебник. Спорт. инвентарь | бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта. Знание техники бега на скорость. Основы знаний ЧСС |
| 95. | Спринтерский бег, эстафетный бег. | | 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 | Учебник. Спорт. инвентарь | бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта. Самоанализ и самоконтроль результата. |
| 96. | Спринтерский бег, эстафетный бег. | | Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Учебник. Спорт. инвентарь | бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта. Анализировать результаты двигательной активности. Техника бега. |
| 97. | Спринтерский бег, эстафетный бег. | | Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Учебник. Спорт. инвентарь | бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта. Анализировать результаты двигательной активности. Техника бега |
| 98. | Спринтерский бег, эстафетный бег. | | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Тест по разделу. | Учебник. Спорт. инвентарь | бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта. Достижение лично-значимых результатов в физическом совершенстве. М.: «5» – 9,3 с.; Д.: «5» – 9,5 с.; «4» – 9,6 с.; «4» – 9,8 с.; «3» – 9,8 с.; «3» – 10,0 с. |

| | | | | | |
|------|--|---|---|------------------------------|--|
| 99. | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. | 4 | 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 | Учебник. Спорт. инвентарь | прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом. Умение структурировать знания. |
| 100. | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. | | 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 | Учебник. Спорт. инвентарь | прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. |
| 101. | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. | | 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 | Учебник. Спорт. инвентарь | прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность |
| 102 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. | | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. | Учебник. Спорт. инвентарь | Прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега. М.: «5» – 40 м.; д.: «5» – 35 м.; «4» – 35 м.; «4» – 30 м.; «3» – 31 м.; «3» – 28 м. |

1.7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Учебно – методический комплект:

УМК учителя- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2018 г.

УМК обучающегося:

-Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2018.

-

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
|-------|---|------------|
| 1. | Основная литература для учителя | |
| 1.1. | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2. | Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: «Просвещение», 2018г | Д |
| 1.3. | Учебник: под редакцией М.Я.Виленского. Физическая культура: 5-7кл.: М: « Просвещение», 2018 | Ф |

| | | |
|------|--|---|
| 1.4. | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 2. | Дополнительная литература для учителя | |
| 2.1. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 2.2. | Физическая культура Б.Б.Егоров,Ю.Е. Пересадына М; Баласс-2011.. | Д |
| 2.3. | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2006 г. | Д |
| 2.4. | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998. | Д |
| 3. | Дополнительная литература для обучающихся | |
| 3.1. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| 4. | Технические средства обучения | |
| 4.1. | Музыкальный центр | Д |
| 4.2. | Аудиозаписи | Д |
| 5. | Учебно-практическое оборудование | |
| 5.1. | Бревно гимнастическое напольное | П |
| 5.2. | Козел гимнастический | П |
| 5.3. | Канат для лазанья | П |
| 5.4. | Переключатель гимнастический (пристеночный) | П |
| 5.5. | Стенка гимнастическая | П |
| 5.6. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.7. | Комплект навесного оборудования (переключатель, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.8. | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.9. | Палка гимнастическая | К |

| | | |
|-------|---|---|
| 5.10. | Скакалка детская | К |
| 5.11. | Мат гимнастический | П |
| 5.12. | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.13. | Кегли | К |
| 5.14. | Обруч пластиковый детский | Д |
| 5.15. | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.16. | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 5.17. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 5.18. | Рулетка измерительная | К |
| 5.19. | Щит баскетбольный тренировочный | |
| 5.20. | Сетка для переноски и хранения мячей | Д |
| 5.21. | Сетка волейбольная | П |
| 5.22. | Аптечка | Д |

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

1.8. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Обучающийся 8 класса научится:

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

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

Обучающийся 8 класса получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся 8 класса 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;

Обучающийся 8 класса получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Обучающийся 8 класса научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять 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.

Обучающийся 8 класса получит возможность научиться:

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

1.9. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать

человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

И т о г о в а я оценка выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

| отметка 5 | отметка 4 | отметка 3 | отметка 2 |
|--|---|--|---------------------------------|
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За незнание материала программы |

II. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие м е т о д ы : наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

| отметка 5 | отметка 4 | отметка 3 | отметка 2 |
|--|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением | При выполнении ученик действует так же, как и в | Двигательное действие в основном выполнено правильно, | Движение или отдельные его элементы выполнены |

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p> | <p>предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p> | <p>но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p> | <p>неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p> |
|--|---|--|---|

III. Владение способами

и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

| отметка 5 | отметка 4 | отметка 3 | отметка 2 |
|--|--|---|---|
| <p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | <p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | <p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p> | <p>Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p> |

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

| отметка 5 | отметка 4 | отметка 3 | отметка 2 |
|--|---|--|---------------------------------|
| <p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности,</p> | <p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности</p> | <p>Исходный показатель соответствует</p> | <p>Обучающийся не выполняет</p> |

| | | | |
|--|--------------------------------------|---|--|
| <p>предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p> | <p>и достаточному темпу прироста</p> | <p>низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p> | <p>государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p> |
|--|--------------------------------------|---|--|

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

