

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гольшмановская средняя общеобразовательная школа №2»

Рассмотрено на заседании ШМО
Учителей _____
ИЗО, музыки, технологии, физической
культуры и ОБЖ
Е.И. Боярских / *Е.И. Боярских*
Протокол № 1
от « 31 » 08 2023г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по УР
С.А. Кравченко / *С.А. Кравченко*
« 30 » 08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «Гольшмановская СОШ
№2»
Казанцева Н.И. / *Н.И. Казанцева*
Приказ № 111
от « 31 » 08 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
для 8 классов**

Класс: 8-А,Б

Уровень образования – основное общее образование (начальное, среднее)

Срок реализации программы – 2023/2024 учебный год

Количество часов по учебному предмету: 3 ч./неделю, всего – 102ч/год

Рабочую программу составил(ли):

Дьяков В.В. учитель физической культуры.

Год составления – май 2023 года

р.п. Гольшманово 2023г.

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

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

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические 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: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих 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; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: 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.

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 Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия.

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

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

проплывать учебную дистанцию вольным стилем

Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила*. Лыжные гонки:¹ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры и плавание).

8 класс (102 часа)

1. Основы знаний (в процессе урока).

Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Техника двигательных действий (структурные основы техники, и связь техничного исполнения двигательного действия с психическим развитием и физической подготовленностью).

2. Гимнастика (18 часов)

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Упражнения с набивными мячами, гантелями (мальчики), с обручами, палками (девушки). Акробатическая комбинация: два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью. Стилизованные общеразвивающие упражнения и упражнения из корригирующей гимнастики. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Комбинации на гимнастическом бревне (девочки): передвижение ходьбой и прыжками, повороты на носках и прыжком, полуприсед, равновесие на одной; полушпагат, соскоки. Гимнастическая комбинация на невысокой перекладине (мальчики): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Упражнения на брусьях (мальчики): наскоком выход в упор, ходьба на руках, фиксация упора угла, соскок с опорой о жердь, сед ноги врозь; (девочки): размахивание изгибами в висе на верхней жерди, наскок в упор на нижнюю жердь, перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из вися лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок махом назад с поворотом и опорой о жердь. Лазанье по канату, гимнастической стенке. Подтягивания, упражнения в висах, упорах. Помощь и страховка, демонстрация упражнений, выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов. Правила соревнований. Подготовка к сдаче ГТО.

3. Легкая атлетика (21 часов)

Высокий старт. Бег с ускорением. Скоростной бег. Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе 15 мин. Бег 1200 м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м. Броски и ловля набивного мяча (2 кг) из различных положений. Эстафеты, старты из различных и.п., челночный бег. Подготовка к сдаче ГТО.

4. Спортивные игры.

Баскетбол (19 часов)

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 передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в

движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры в игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол(9 часов)

Ходьба и бег с остановками, и выполнение заданий техники передвижений и стоек волейболиста. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Поддачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра.

Футбол(8 часов)

Стойка играка, перемещение. Ведение мяча. Удары по мячу. Отбор мяча. Учебная игра.

5. Лыжная подготовка (27 часов)

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Спуски со склонов. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. Правила самостоятельных занятий лыжным спортом. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви, занимающихся лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Подготовка к сдаче ГТО.

4. Тематическое планирование по физической культуре 8 класс

Номер п/п	Разделы	Тема	Количество часов отведенное на освоение темы	Формируемы е социально значимые и ценностные отношения
1	Гимнастика (20 ч.)	<ul style="list-style-type: none"> -Инструктаж по ТБ по гимнастики. Кувырок вперед и назад. -Длинный кувырок (м) Кувырок назад в полушпогат(д). -Мост –девочки.Стойка на голове – мальчики. -Акробатические элементы. -Лазание по канату в два приема. -Лазание по канату. -Висы и упоры. -Строевые упражнения. -Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки) -Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). -Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). -Прикладные упражнения. -Строевые упражнения. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 ч.- 1 ч.- 1 ч.- 1 ч.- 1 ч.- 1 ч.- 2 ч.- 4 ч.- 2 ч.- 2 ч.- 1 ч.- 1 ч.- 1 ч.- 	2,6,8,10

			<ul style="list-style-type: none"> -Прохождение дистанции 1 км. Подготовка к сдаче ГТО.Прохождение дистанции со сменой ходов. -Спуски и подъемы. -Поворот «плугом». -Подъема «елочкой». -Спуски в средней стойке. -Прохождение дистанции 2 -2,5км. Подготовка к сдаче ГТО. -Прохождение дистанции 2 - 3 км. Подготовка к сдаче ГТО. -Круговая эстафета. -Лыжная эстафета. -Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности. Подготовка к сдаче ГТО. -Лыжные гонки до 1 км. -Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км. -Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км.Подготовка к сдаче ГТО. 	<ul style="list-style-type: none"> 2 ч.- 2 ч.- 2 ч.- 2 ч.- 1 ч.- 1 ч.- 2 ч.- 2 ч.- 1 ч.- 2 ч.- 2 ч.- 2 ч.- 	
4	Спорт	Баскетбол (19 ч.)	<ul style="list-style-type: none"> -Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол Передачи мяча. -Броски мяча по кольцу. -Штрафной бросок. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 ч.- 2 ч.- 2 ч.- 	2,6,8,10

		<ul style="list-style-type: none"> -Передачи мяча разными способами в движении. -Передачи мяча разными способами в движении. -Бросок одной рукой от плеча с места Учебная игра 3х3 ,4х4 -Технические действия в защите. -Учебно –тренировочная игра 3х3 ,4х4 -Игровые задания 3х3 ,4х4 -Учебно –тренировочная игра. 	<p>2 ч.-</p> <p>2 ч.-</p> <p>2 ч.-</p> <p>2 ч.-</p> <p>2 ч.-</p> <p>2 ч.-</p> <p>2 ч.-</p>	
5	Волейбол (9 ч.)	<ul style="list-style-type: none"> -Инструктаж по ТБ при игре в волейбол -Стойка и перемещение в волейболе. -Подачи мяча. -Нападающий удар. -Игра в волейбол. 	<p>1 ч.-</p> <p>2 ч.-</p> <p>2 ч.-</p> <p>2 ч.-</p> <p>2 ч.-</p>	2,6,8,10
6	Футбол (8 ч.)	<ul style="list-style-type: none"> -Инструктаж по ТБ при игре в футбол. Стойки и перемещение в футболе. -Удары по мячу. -Ведение мяча. -Отбор мяча. -Игра в футбол по основным правилам. 	<p>1 ч.-</p> <p>1 ч.-</p> <p>2 ч.-</p> <p>2 ч.-</p> <p>2 ч.-</p>	2,6,8,10

Целевым приоритетом на уровне ООО является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

1. к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

2. к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
3. к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
4. к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
5. к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
6. к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
7. к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
8. к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
9. к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
10. к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР МАОУ «Голышмановская СОШ №2» _____ Кравченко С.А. « ____ » _____ 20 ____ г.	Приложение № ____ к Рабочей программе учителя утвержденной приказом директора по школе от « ____ » _____ 20 ____ № _____
---	---

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

учебного предмета «Физическая культура»

Класс: 8 класс

Учитель: Долгушин Никита Юрьевич

Учебный год – 2022/2023 учебный год

Голышманово, 2022

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Формы контроля	УУД
Легкая атлетика -8 часов							
1	2.09 А 1.09 Б	2.09 А 1.09 Б	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике Низкий старт	Вводный урок	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств		<i>Личностные</i> :Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации
2	2.09 А 2.09 Б	2.09 А 2.09 Б	Бег 30 метров	Комбинированный урок	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Техника игры футбол.	Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 4,9; «4» – 5,1; «3» – 5,5. Девочки: «5» – 5,1; «4» – 5,4; «3» – 5,8 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени	<i>Личностные</i> Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации
3	2.09 Б 7.09 А	2.09 Б 7.09 А	Бег с ускорением 70–80 м.	Комбинированный урок	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а		<i>Личностные</i> Формирование и проявление положительных

					упражнений для развития скоростных качеств		качеств личности, дисциплинированности,
4	8.09 Б 9.09 А	8.09 Б 9.09 А	Бег на результат 100 метров Подготовка к сдаче ГТО.	Контрольный урок	ОРУ. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бег 100 метров. Основная группа Мальчики: 13–9,3; 10–9,6. Девочки: 10–9,8; 7–10,0 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени	трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. <i>Метапредметные:</i> <i>Познавательные:</i> формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Коммуникативные: формирование действия моделирования. Умение слушать и понимать других. <i>Регулятивные:</i> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности Умение управлять эмоциями при
5	9.09 А 9.09 Б	9.09 А 9.09 Б	Прыжок в длину с разбега	Комбинированный урок	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5–6 шагов, метание в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств		
6	9.09 Б 14.09 А	9.09 Б 14.09 А	Прыжок в длину с разбега. Подготовка к сдаче ГТО.	Контрольный урок	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-	Прыжок в длину с разбега. Основная группа Мальчики:	

					силовых качеств. Ведения футбольного мяча.	410-370-310 Девочки: 360-310-260 Подготовительная и специальная мед. группы: техника выполнения	общении со сверстниками и взрослыми Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную деятельность Умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний
7	15.09 Б 16.09 А	15.09 Б 16.09 А	Метание малого мяча Подготовка к сдаче ГТО.	Комбинированный урок	Прыжок в длину на результат с расстояния 12-14 метров (девушки), до 16 метров (юноши). Техника выполнения метание мяча с разбега		
8	16.09 А,Б	16.09 А,Б	Бег на средние дистанции Подготовка к сдаче ГТО.	Комбинированный урок	Бег 1000 м.(мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости		
Баскетбол 19ч							
9	16.09 Б 21.09 А	16.09 Б 21.09 А	Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол	Вводный урок	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами		<i>Личностные</i> :Формирование эстетических потребностей, ценностей и

			Передачи мяча		на месте. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие		чувств. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
10	22.09 Б 23.09 Б 23.09 А(2ч)	22.09 Б 23.09 Б 23.09 А(2ч)	Броски мяча по кольцу (2 ч).	Комбинированный урок	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
11	23.09 Б	23.09 Б	Штрафной бросок (2 ч).	Комбинированный урок	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Оценка техники штрафного броска	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах <i>Метапредметные:</i> <i>Познавательные:</i> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осмысление техники выполнения разучиваемых
12			Передачи мяча разными способами в движении.	Комбинированный урок	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Оценка техники передачи мяча разными способами	Осмысление техники выполнения разучиваемых
13			Передачи мяча разными способами в	Комбинированный урок	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с		

			движении.		сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1, 3□2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		заданий <i>Коммуникативные</i> : формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками Умение объяснять ошибки
14			Бросок одной рукой от плеча с места Учебная игра 3х3 ,4х4	Комбинированный урок	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	<i>Регулятивные</i> умение организовать самостоятельную деятельность выполнять задание в соответствии с целью выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения Умение видеть красоту движений человека
15			Технические действия в защите. (2 ч).	Урок -игра	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Умение видеть красоту движений человека
16			Учебно – тренировочная игра 3х3 ,4х4	Урок -игра	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2□2, 3□3, 4□4. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
17				Урок -игра	Сочетание приемов передвижений и		

			Игровые задания 3x3, 4x4		остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игровые задания 2x2, 3x3, 4x4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль		
18			Учебно – тренировочная игра	Урок -игра	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
19			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Комбинированный урок	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
20			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Комбинированный урок	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
21			Ведение мяча с сопротивлением на месте.	Комбинированный урок	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с	Оценка техники передачи мяча	

					сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	разными способами	
22			Штрафной бросок.	Контрольный урок	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей		
23			Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением.	Контрольный урок	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1, 3□2. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
24			Взаимодействие двух игроков через заслон.	Урок -игра	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1, 3□2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей,	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	
Гимнастика 20 ч.							
25			Инструктаж по ТБ по	Вводный урок	Кувырок назад и вперед, длинный		<i>Личностные:</i>

			гимнастики Длинный кувырок (м) Кувырок назад в полушпагат(д)		кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей		Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательнос ти и эмоционально-но нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
26			Акробатические элементы(3 ч).	Контрольный урок	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Оценка техники выполнения акробатичес ких элементов	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинирован ности, трудолюбия и
27			Лазание по канату	Контрольный урок	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Оценка техники выполнения лазания по канату в два приема	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинирован ности, трудолюбия и
28			Висы и упоры. Строевые упражнения Подготовка к сдаче ГТО.	Комбинирован ный урок	Строевые упражнения: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. ОРУ в движении(сочетание движений рук и ног). Подтягивание (м.) на высокой перекладине, подтягивание (д.) на низкой перекладине. Развитие силовых способностей	Подтягивани я Основная группа Мальчики: 17-14-8 Девочки: 9- 7-5 Подготовите льная и специальная мед.группы:	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинирован ности, трудолюбия и

						техника выполнения	упорства в достижении поставленной цели. <i>Метапредметные:</i> <i>Познавательные:</i> осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать)
29			Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). (4 ч.)	Комбинированный урок	Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине		
30			Строевые упражнения.(4 ч.)	Комбинированный урок	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей		
31			Упражнения в равновесии(3 ч.)	Комбинированный урок	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
32			Комбинация в равновесии. (3 ч.)	Комбинированный урок	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнение на оценку комбинации в равновесии Основная группа	<i>Коммуникативные:</i> формирование способов позитивного

						<p>слитное выполнение всех элементов. Подготовительная и специальная мед. группы: техника выполнения отдельно.</p>	<p>взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. <i>Регулятивные</i> формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.</p>
Лыжная подготовка 27ч.							
33			<p>Инструктаж по ТБ по лыжной подготовке Одновременный одношажный ход</p>	<p>Вводный урок</p>	<p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, температурный режим. Одновременный одношажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км.</p>		<p><i>Личностные:</i> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием Развитие самостоятельности и личной</p>
34			<p>Попеременный двушажный ход</p>	<p>Комбинированный урок</p>	<p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный</p>		

					двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.		ответственности за свои поступки. Развитие
35			Прохождение дистанции 1 км. (2 ч.)	Контрольный урок	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.		этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Формирование
36			Прохождение дистанции со сменой ходов (2 ч.)	Комбинированный урок	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Поворот плугом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.		эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление
37			Спуски и подъемы (2 ч.)	Комбинированный урок	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.		положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
38			Поворот «плугом» (2 ч.)	Комбинированный урок	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.		<i>Мета</i> <i>предметные:</i> <i>Познавательные:</i> осмысление, своего
39			Подъема «елочкой» (2 ч.)	Комбинированный урок	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение		двигательного опыта. Осмысление

					плугом. Прохождение 2 км..		техники выполнения упражнений. Коммуникативные: формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах Умение
40			Спуски в средней стойке (2 ч.)	Комбинированный урок	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Спуски в средней стойке, Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.		объяснять ошибки. Умение управлять эмоциями при общении Умение с достаточной
41			Прохождение дистанции 2 -2,5км. Подготовка к сдаче ГТО.	Контрольный урок	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.		полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.
42			Прохождение дистанции 2 - 3 км. Подготовка к сдаче ГТО.	Контрольный урок	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски.		<i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную
43			Круговая эстафета (2 ч.)	Комбинированный урок	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.		деятельность анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную
44			Лыжная эстафета. (2 ч.)	Комбинированный урок	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км		

45			Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности Подготовка к сдаче ГТО.	Комбинированный урок	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности		оценку технике выполнения упражнений Умение технически правильно выполнять
46			Лыжные гонки до 1 км. (2 ч.)	Комбинированный урок	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.		двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение с достаточной полнотой и точностью
47			Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км. (2 ч.)	Комбинированный урок	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км.		выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
48			Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км. Подготовка к сдаче ГТО. (2 ч.)	Комбинированный урок	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.		
<i>Волейбол 9 ч.</i>							
49			Инструктаж по ТБ при игре в волейбол Стойка и перемещение в	Вводный урок	Совершенствование стоек и передвижений игрока. Расстановка игроков на площадке. Техника игровых приёмов и действий.	Выявление и устранение типичные ошибок в	<i>Личностные:</i> Формирование навыка наблюдения за

			волейболе.		Правила игры.	технике выполнения.	своим физическим состоянием. Развитие самостоятельности и Развитие этических чувств, Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении цели.
50		Верхняя передача мяча. Нижний прием мяча. (2 ч.)	Комбинированный урок	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. Игра по упрощённым правилам. Совершенствование приему мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.	Выявление и устранение типичные ошибок в технике выполнения.		
51		Подачи мяча. (2 ч.)	Комбинированный урок	Совершенствование нижней прямой подачи мяча, верхней подачи мяча.	Выявление и устранение типичные ошибок в технике выполнения.		
52		Нападающий удар. (2 ч.)	Комбинированный урок	Обучение и закрепление техники нападающего удара при встречных приемов.	Выявление и устранение типичные ошибок в технике выполнения.		
53		Игра в волейбол. (2 ч.)	Урок-игра	Игра в волейбол.	Выявление и устранение типичные ошибок в технике выполнения.		
Футбол 8 ч.							
54		Инструктаж по ТБ при игре в футбол Стойки и перемещение в футболе.	Вводный урок	Совершенствование стоек и передвижений игрока. Расстановка игроков на площадке. Техника игровых приёмов и действий. Правила игры.	Выявление и устранение типичные ошибок в технике	<i>Личностные:</i> Формирование навыка наблюдения за своим	

						выполнения.	физическим состоянием.
55			Удары по мячу.	Комбинированный урок	Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма.	Выявление и устранение типичные ошибок в технике выполнения.	Развитие самостоятельности и Развитие этических чувств,
56			Ведение мяча.(2 ч.)	Комбинированный урок	Совершенствование техники ведения мяча .	Выявление и устранение типичные ошибок в технике выполнения.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
57			Отбор мяча.(2 ч.)	Комбинированный урок	Совершенствование технике отбора мяча.	Выявление и устранение типичные ошибок в технике выполнения	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
58			Игра в футбол по основным правилам.(2 ч.)	Урок-игра	Игра в футбол.	Выявление и устранение типичные ошибок в технике выполнения.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности
Легкая атлетика – 11 ч.							
59			Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой Прыжки в высоту способом «перешагивания» Подготовка к сдаче	Комбинированный урок	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Челночный бег .3x10 м.	.	<i>Личностны:</i> Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

60			ГТО.	Комбинированный урок	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание .ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств		отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
61				Контрольный урок	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Прыжок в высоту способом перешагивания Основная группа Мальчики: 130-120-105 Девочки: 115-105-95 Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. <i>Метапредметные:</i> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
62		Метание малого мяча на дальность Подготовка к сдаче ГТО.		Повторение пройденного	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Метание малого мяча на дальность Основная группа Мальчики: 42-37-28 Девочки: 27-21-17 Подготовите	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,

						льная и специальная мед.группы: техника выполнения	рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
63			Спринтерский бег, эстафетный бег	Комбинированный урок	Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность
64			Бег 30 метров Подготовка к сдаче ГТО.	Повторение пройденного	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 4,9; «4» – 5,1; «3» – 5,5. Девочки: «5» – 5,1; «4» – 5,4; «3» – 5,8 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	Умение технически правильно выполнять двигательные действия. Умение планировать собственную деятельность. Умение видеть красоту движений человека
65			Развитие скоростных качеств.	Комбинированный урок	Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег.		

					ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств		
66			Бег 60 метров Подготовка к сдаче ГТО.	Комбинированный урок	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Бег 60 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 8,8; «4» – 9,7; «3» – 10,5 Девочки: «5» – 9,7; «4» – 10,2; «3» – 10,7 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени	
67			Кроссовая подготовка	Комбинированный урок	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости		
68			Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки)	Контрольный урок	Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин). Развитие	Бег 2000м., 1500м.	

			Подготовка к сдаче ГТО.(2 ч.)		выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Основная группа Мальчики: 9,00; 9,30; 10,00. Девочки: 7,30; 8,00; 8,30 подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	
--	--	--	-------------------------------	--	---	---	--

Лист корректировки рабочей программы

