



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

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей технологии, физической
культуры, ОБЖ, искусства
Руководитель Дьякова А.Л.
Протокол № 4 от 11.01.2019

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УР
Стыжных А.С. 
« 11 » 01 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ «Голышмановская СОШ №2»
Казанцева Н.И. 
Приказ № 11 от 11.01.2019 г.



Рабочая программа
по физической культуре
для 8 классов

Автор - составитель:
Учитель: Тихонов С.Г.
Квалификационная категория нет

р.п. Голышманово, 2019 год

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 брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (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 (68 часов)

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 (8 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 (18 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 (16 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(5 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(5 часов)

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

5. Лыжная подготовка (16 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.

Разделы		I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Гимнастика		-	8	-	-
Легкая атлетика		8	-	-	10
Лыжная подготовка		-	-	16	-
Спортивные игры	Баскетбол	8	8	-	-
	Волейбол	-	-	4	1
	Футбол	-	-	-	5

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Формы контроля	УУД
Легкая атлетика -8 часов							
1			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
2			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	Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 4,9; «4» – 5,1;	

					футбол.	«3» – 5,5. Девочки: «5» – 5,1; «4» – 5,4; «3» – 5,8 Подготовит ельная и специальна я мед. группы: без учета времени	психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальн ое, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации
3			Бег с ускорением 70–80 м,	Комбинирова нный 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 упражнений для развития скоростных качеств		Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинирова нности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. <i>Мета предметные Познавательны е:</i>
4			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 Подготовит ельная и	

						специальная мед. группы : без учета времени	формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Коммуникативные: формирование действия моделирования. Умение слушать и понимать других.
5			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			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-силовых качеств. Ведения футбольного мяча.	Прыжок в длину с разбега. Основная группа Мальчики: 410-370-310 Девочки: 360-310-260 Подготовительная и специальная мед. группы : техника	<i>Регулятивные:</i> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми Умение с достаточной полнотой и точностью

						выполнени я	выражать свои мысли, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную деятельность
7			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		Умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний
8			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 16ч							
9			Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол Передачи мяча	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 на месте. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на		<i>Личностные</i> :Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование навыка систематическог

					физическое развитие		о наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
10			Броски мяча по кольцу	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			Штрафной бросок	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	<i>Метапредметные:</i> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий
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	<i>Коммуникативные:</i> формирование
13			Передачи мяча разными способами в движении.	Комбинированный 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.		способов позитивного взаимодействия со сверстниками Умение объяснять ошибку
14			Бросок одной рукой от плеча с места Учебная игра 3x3 ,4x4	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.	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		
16			Учебно – тренировочная игра 3x3 ,4x4	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			Игровые задания 3x3 ,4x4	Урок -игра	Сочетание приемов передвижений и 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 сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Оценка техники передачи мяча 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.	Оценка техники ведения	

					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,	мяча с сопротивлением	
Гимнастика 8 ч.							
25			Инструктаж по ТБ по гимнастики Длинный кувырок (м) Кувырок назад в полушпагат(д)	Вводный урок	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей		<i>Личностные:</i> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
26			Акробатические элементы	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 акробатических элементов	
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	
28			Висы и упоры.	Комбинированная	Строевые упражнения: Команда		

			Строевые упражнения Подготовка к сдаче ГТО.	нный урок	«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	Подтягивания Основная группа Мальчики: 17-14-8 Девочки: 9-7-5 Подготовительная и специальная мед. группы : техника выполнения	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. <i>Метапредметные:</i> <i>Познавательные:</i> осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения
29			Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	Комбинированный урок	Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине		связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения
30			Строевые упражнения.	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		разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать)
31			Упражнения в равновесии	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		<i>Коммуникативные:</i> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
32			Комбинация в равновесии	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 слитное выполнение всех элементов. Подготовительная и специальная мед. группы : техника выполнения раздельно.	<i>Регулятивные</i> формирование умения выполнять задание в соответствии с

							поставленной целью. Способы организации рабочего места.
Лыжная подготовка 16ч.							
33			Инструктаж по ТБ по лыжной подготовке Одновременный одношажный ход	Вводный урок	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.		<i>Личностные:</i> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Формирование эстетических потребностей, ценностей и
34			Попеременный двушажный ход	Комбинированный урок	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км.		
35			Прохождение дистанции 1 км.	Контрольный урок	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.		
36			Прохождение дистанции со сменой ходов	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.		чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
37			Спуски и подъемы	Комбинированный урок	Проведение комплекса ОРУ польженной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.		<i>Мета предметные:</i> осмысление, своего двигательного опыта. Осмысление техники выполнения упражнений. Коммуникативные: формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах
38			Поворот «плугом»	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.		Умение
39			Подъема «елочкой»	Комбинированный урок	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..		
40			Спуски в средней стойке	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.		
41			Прохождение дистанции 2 -2,5км. Подготовка к сдаче	Контрольный урок	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем		

			ГТО.		«елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.		объяснять ошибки. Умение управлять эмоциями при общении Умение с достаточной 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.		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.
43			Круговая эстафета	Комбинированный урок	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.		<i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную деятельность, анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений
44			Лыжная эстафета.	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		анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений
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		Умение технически правильно выполнять
46			Лыжные гонки до 1 км.	Комбинированный урок	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.		

47			Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км.	Комбинированный урок	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км.		двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
48			Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км. Подготовка к сдаче ГТО.	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 5 ч.</i>							
49			Инструктаж по ТБ при игре в волейбол Стойка и перемещение в волейболе.	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 выполнения.	<i>Личностные:</i> Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием. Развитие самостоятельности
50			Верхняя передача	Комбинированный урок	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя	Выявление и	

			мяча. Нижний прием мяча.		руками, передача мяча над собой. Игра по упрощённым правилам. Совершенствование приему мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.	устранение типичные ошибок в технике выполнения.	Развитие этических чувств, Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
51			Подачи мяча.	Комбинированный урок	Совершенствование нижней прямой подачи мяча, верхней подачи мяча.	Выявление и устранение типичные ошибок в технике выполнения.	Формирование и проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении цели.
52			Нападающий удар.	Комбинированный урок	Обучение и закрепление техники нападающего удара при встречных приемов.	Выявление и устранение типичные ошибок в технике выполнения.	
53			Игра в волейбол.	Урок-игра	Игра в волейбол.	Выявление и устранение типичные ошибок в технике выполнения.	
Футбол 5ч.							
54			Инструктаж по ТБ при игре в футбол	Вводный урок	Совершенствование стоек и передвижений игрока.	Выявление и	<i>Личностные:</i> Формирование

			Стойки и перемещение в футболе.		Расстановка игроков на площадке. Техника игровых приёмов и действий. Правила игры.	устранение типичные ошибок в технике выполнения.	навыка наблюдения за своим физическим состоянием. Развитие самостоятельности
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 этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
56			Ведение мяча.	Комбинированный урок	Совершенствование техники ведения мяча .	Выявление и устранение типичные ошибок в технике выполнения.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности
57			Отбор мяча.	Комбинированный урок	Совершенствование технике отбора мяча.	Выявление и устранение типичные ошибок в технике выполнения.	
58				Урок-игра	Игра в футбол.	Выявление и устранение	

			Игра в футбол по основным правилам.			типичные ошибок в технике выполнения.	
Легкая атлетика – 10 ч.							
59			Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой Прыжки в высоту способом «перешагивания» Подготовка к сдаче 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. Челночный бег .3x10 м.	.	<i>Личностны:</i> Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
60				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		
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 Подготовит

						ельная и специальная мед. группы : техника выполнения	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 Подготовительная и специальная мед. группы : техника выполнения	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные:</i> умение организовать
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.		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	Комбинированный урок	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые	Бег 60 метров.	

			ГТО.		упражнения. Развитие скоростных качеств	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) Подготовка к сдаче ГТО.	Контрольный урок	Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Бег 2000м., 1500м. Основная группа Мальчики: 9,00; 9,30; 10,00. Девочки:	

						7,30; 8,00; 8,30 подготовит ельная и специальна я мед. группы : без учета времени	
--	--	--	--	--	--	--	--