

ОТДЕЛЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ГОЛЫШМАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2» «ЛАМЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА »

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО _____

Протокол № 1
от « 28 » августа 20 19 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
МАОУ «Голышмановская СОШ №2»

М.И.М. Ю.В. Петрушенко
« 29 » августа 20 19 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ «Голышмановская
СОШ №2»
Н.И.К. Н.И. Казанцева
Приказ № 34 от « 29 » августа
20 19 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Класс: 8

Уровень образования – основное общее

Срок реализации программы – 2019/2020 учебный год

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

Рабочую программу составил;

А.В. Иванов, учитель физкультуры и ОБЖ

Год составления – май 2019 года

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 8 класс.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; -формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; -готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; -умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности..

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

Предметные результаты

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 физической культуре, 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

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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**
- 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).

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. История комплекса ГТО.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Выполнение комплекса ГТО. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Способы закаливания организма (солнечные ванны, закаливание водой)

Спортивно-оздоровительная деятельность

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 волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность, кроссовая подготовка.

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, плавание, спортивные игры).

Тематическое планирование

| № п/п раздела и тем | Название раздела, темы | Количество часов, отводимых на освоение темы |
|---------------------------|---|--|
| 1 | Легкая атлетика | 36 |
| | Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и ЛА. Спринтерский бег. Высокий старт. Подвижные игры: «Бег с флажками» | 1 |
| | Стартовый разгон. Бег с ускорением. Здоровье, здоровый образ жизни. Бег 30 на результат. История ГТО | 1 |
| | Финальное усилие. Встречная эстафета. | 1 |
| | Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат (ГТО). | 1 |
| | Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат (ГТО). Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Подвижна я игра «Разведчики и часовые». Подвижные игры. | 1 |
| | Метание мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия. Подвижные игры: «Кто дальше бросит». | 1 |
| | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения в броске и ловле набивного мяча. | 1 |
| | Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Подвижные игры: «Метко в цель» | 1 |
| | Прыжки и многоскоки. Личная гигиена. Банные процедуры. Прыжки с места- на результат (ГТО). | 1 |
| | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |
| | Прыжок с 9-11 шагов разбега - на результат (ГТО). | 1 |
| | Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1500 метров. (ГТО).Подвижные игры: «Салки на марше» | 1 |
| | Влияние бега на здоровье. Равномерный бег мальчики (15мин), девочки (10мин). Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Подвижны е игры. | 1 |
| | Равномерный бег (15 мин). Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры: «Перебежка с выручкой». | 1 |
| | Равномерный бег мальчики (16мин), девочки (11мин). Смешанно е передвижение. П/И «Перестрелка» | 1 |
| | Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных мальчики (17мин), девочки (12мин). Вредные привычки. Допинг. Подвижные игры. | |
| | История отечественного спорта. Преодоление вертикальных препятствий мальчики (17мин), девочки (13мин). Равномерный бег. Подвижная игра: «Бег с флажками» | 1 |

| | | |
|---|---|----|
| | Равномерный бег(20мин), девочки (15мин) Бег в гору. | 1 |
| | Бег по пересечённой местности (2 км.) (ГТО) | 1 |
| | Равномерный бег девочки (10мин), мальчики (15мин). Преодоление препятствий. Подвижные игры. | 1 |
| | Равномерный бег девочки (11 мин), мальчики (16мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). П/И «Перестрелка» | 1 |
| | Равномерный бег девочки (12 мин), мальчики (17 мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). Преодоление горизонтальных препятствий П/И «Посадка картофеля» | 1 |
| | Равномерный бег девочки (13 мин), мальчики (18 мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижные игры | 1 |
| | Равномерный бег девочки (14 мин), мальчики (19 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П/и «Салки маршем» | 1 |
| | Равномерный бег девочки (15мин), мальчики (20 мин). Бег по разному грунту. Подвижные игры: «Наступление» | 1 |
| | Равномерный бег девочки (15мин), мальчики (20 мин).. Бег по разному грунту. Влияние физических упражнений на основе системы организма. | 1 |
| | Бег 2 км без учёта времени. (ГТО). Бег по разному грунту. | 1 |
| | Правила соревнований на середине дистанции. Бег1500 метров (ГТО) | 1 |
| | Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по Т/б. Подтягивание на результат (ГТО) | 1 |
| | Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30м (ГТО) | 1 |
| | Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат (ГТО). Эстафеты по кругу. | 1 |
| | Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с места | 1 |
| | Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжок в длину с разбега | 1 |
| | Прыжки в высоту- на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние | 1 |
| | Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжок с разбега. | 1 |
| | Метание мяча на дальность - на результат, на заданное расстояние (ГТО). | 1 |
| 2 | Спортивные игры (Баскетбол) | 18 |
| | Т.Б. на уроках спортивных игр б/б. Стойки и передвижения игроков. Игра «Передал-садись» | 1 |
| | Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди. Причины возникновения травм и повреждений при занятии физической культурой и спорта. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. | 1 |
| | История возникновения баскетбола. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача одной и двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч» | 1 |
| | Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча | 1 |

| | | |
|---|---|----|
| | Правила игры. Изучение перехват мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| | ТБ Ведение мяча выдвигая шаг. Перехват мяча с пассивным сопротивлением Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге | 1 |
| | Ведение мяча с изменением скорости. Перехват мяча с активным сопротивлением. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол | 1 |
| | Ведение мяча с изменением скорости. Перехват мяча с активным сопротивлением. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол | 1 |
| | Позиционное на падение, (5:0) с изменением позиции игроков | 1 |
| | Позиционное на падение, (5:0) с изменением позиции игроков | 1 |
| | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Позиционное на падение, (5:0) с изменением позиции игроков | 1 |
| | Сочетание приёмов: (ведение- остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход | 1 |
| | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом (2:1). | 1 |
| | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом (2:1). | 1 |
| | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Правильная и не правильная осанка. | 1 |
| | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Правильная и не правильная осанка. | 1 |
| | Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. <i>Олимпийские игры современности</i> | 1 |
| | Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. <i>Олимпийские игры современности</i> | 1 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| | Висы и упоры. Упражнения на равновесие. Инструктаж по Т/б Подъем переворотом в упор толчком двумя(м), махом одной и толчком другой подъем переворот в упор на нижнюю жердь. (д) | 1 |
| | Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м), махом одной и толчком другой подъем переворот в упор на нижнюю жердь.(д).Упр. на г/скамейке. | 1 |
| | Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упр. на г/скамейке. Цель и задачи современного олимпийского движения. Подвижные игры. (ГТО) | 1 |
| | Размахивание в висе, соскок. Лазание по г/лесенке. Подтягивание в висе. | 1 |
| | Круговая тренировка. Упражнения на гимнастических снарядах. | 1 |
| | Круговая тренировка. Упражнения на гимнастических снарядах. | 1 |

| | | |
|---|--|----|
| | Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь. | 1 |
| | Способы регулирования физической нагрузки. Опорный прыжок ноги врозь. . Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота100-115см) мальчики. Соскок прогнувшись. | 1 |
| | Правила соревнований. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота100- 110см)девочки. Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота100-115см) мальчики. П/и «Кто обгонит» Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в РФ на современном этапе. | 1 |
| | Упражнения на снарядах. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота100- 110см) девочки. Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота100-115см) мальчики. | 1 |
| | Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота100- 110см) девочки. Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота100-115см) мальчики. | 1 |
| | Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами. | 1 |
| | Акробатика кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. (м), Кувырок назад в полушпагат (д). Упражнения на гибкость. Эстафеты. | 1 |
| | Кувырок вперед в стойку нв лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. (м), Кувырок назад в полушпагат (д) Лазание по канату. Стойка на лопатках перекатом назад. Психологические особенности психологического развития. | 1 |
| | Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. (м), Кувырок назад в полушпагат (д) Лазание по канату. Стойка на лопатках перекатом назад. Психологические особенности психологического развития Подвижные игры: «Два лагеря» | 1 |
| | Комбинация основных элементов. Подвижные игры. | 1 |
| | Акробатическая комбинация. П/И «Челнок» Росто – весовые показатели. | 1 |
| | Акробатическое соединение из разученных элементов .Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 |
| | ТБ на уроках Л/подготовки. Одновременный двухшажный ход. | 1 |
| | Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. | 1 |
| | Подъём в гору скользящим шагом. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. Одновременный бесшажный ход. Двухшажный ход Одновременный одношажный ход. | 1 |
| | Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем в гору скользящим шагом. Одновременно одношажный ход. Дистанция 3 км с Эстафеты с передачей палок | 1 |
| | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности Торможение и поворот упором. Преодоление бугров впадин при спуске с горы. Дистанция 3 км. Встречная эстафета без палок (до100м) | 1 |

| | | |
|---|---|----|
| | Преодоление бугров впадин при спуске с горы. Повороты переступанием. Торможение и поворот упором Дистанция 2 км. Игра с горки на горку. | 1 |
| | Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Поворот на месте с махом. Дистанция 2 км. Игра остановка рывком | 1 |
| | Применение лыжных мазей. Повороты переступанием. Поворот на месте с махом. (У)Прохождение дистанции 2,5 км. | 1 |
| | Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км. | 1 |
| | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты с передачей палок. | 1 |
| | Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок | 1 |
| | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3,5 км. | 1 |
| | Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы Встречные эстафеты. | 1 |
| | Одновременный двушажный ход. Подъем в гору скользящим шагом., спуски, повороты в катание с горок. Игра «Смелее с горки». | 1 |
| | Лыжные гонки – 2 км. (ГТО). Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200- 250м; | 1 |
| | Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки». | 1 |
| | Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах, «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон. | 1 |
| | Игры и эстафеты на лыжах. | 1 |
| 5 | Волейбол | 12 |
| | Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения. | 1 |
| | Прием и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Стойки и передвижения в стойке. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Подвижные игры. | 1 |
| | Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»; | 1 |
| | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Подвижные игры: «Бомбардиры» | 1 |

| | | |
|---|---|------------------|
| | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Подвижные игры: «Бомбардиры» | 1 |
| | Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол | 1 |
| | Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол | 1 |
| | Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Нападающий удар. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3 : 2, 3 : 3), Позиционное нападение (6:0). Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Нападающий удар. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3 : 2, 3 : 3), Позиционное нападение (6:0). Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| | Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом | 1 |
| | Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом | 1 |
| 6 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| | | |
| | | Итого: |
| | | 102 ч. |
| | | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Тема урока | Виды деятельности (элементы содержания) | Планируемые результаты | Дата проведения | |
|---|--|--|---|-----------------|------|
| | | | | план | факт |
| 1 | Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и ЛА. Спринтерский бег. Высокий старт. Подвижные игры: «Бег с флажками» | Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (30-40м) и бег с ускорением(40- 60м) П/ и «Бег флажками». Теоретические сведения об игре. | Личностные: осознает роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Предметные: Значимость терминологии легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Технику выполнения упражнений. Метапредметные: осуществляет контроль за физическим развитием и физической подготовленностью; пробегать с максимальной скоростью 70м. | 4.09 | |
| 2 | Стартовый разгон. Бег с ускорением. Здоровье, здоровый образ жизни. Бег 30 на результат. История ГТО. | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. История ГТО. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Скоростью. Старты из различных И. П. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем Бег с ускорением (40 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Бег 60 м- на результат (ГТО). | Личностные: осознает роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Предметные: Значимость терминологии легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Технику выполнения упражнений. Метапредметные: | 5.09 | |