


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №71»

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 Самсонова С.Ю.

Протокол № 1


от 30 августа 2022 года

«Согласовано»

Заместитель

директора по УР

МБОУ «Школа №71»


 Афанасьева Т.А.

от 30 августа 2022 года

«Утверждаю»

Директор

МБОУ «Школа №71»

 Дурсунова Н.Е.

Приказ № 315

от 30 августа 2022 года



## Рабочая программа по физической культуре 8 класс

**Учителя:**

**8А, 8Г – Самсонова С.Ю.**

**8Б, 8В, 8Д – Конарев А.А.**

г. Рязань

2022-2023 уч. год

## 1. Пояснительная записка

Программа составлена на основе:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.28, пп.2, 3, 6, 7; ст.47 п.3; ст.48 п.1);
2. Федерального государственного образовательного стандарта (приказы Министерства образования и науки Российской Федерации 06.октября 2009г. № 373 и от 17 декабря 2010 г. № 1897);
3. требований профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н);
4. основной образовательной программы основного общего образования;
5. Положения о рабочей программы МБОУ «Школа №71»;
6. учебного плана МБОУ «Школа № 71»;
7. Методических рекомендаций управления образования и молодёжной политики г. Рязани по составлению рабочих программ учебных предметов в соответствии с ФГОС;
8. Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12. 2010г. №1897 (в ред Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577
9. санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20»
10. гигиеническими нормативами и требованиями к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21»;
11. санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 года № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20»;
12. Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»
13. Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;
14. Письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного образования, программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 5-9 класс, под ред. В.И. Лях, Москва «Просвещение», 2014 г.

Программа рассчитана на 68 ч. из расчета 2 ч в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 8класса направлена на

достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- \* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала образовательной области «физическая культура» для учащихся 8 –го класса**  
(при двухчасовых занятиях в неделю)

| № п/п   | Вид программного материала          | Количество часов (уроков) |
|---|-------------------------------------|---------------------------|
|   |                                     | Класс                     |
|   |                                     | 8                         |
| 1.  | Базовая часть:                      | 46                        |
| 1. 1.   | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков         |
| 1. 2.   | Легкая атлетика                     | 14                        |
| 1. 3.   | Спортивные игры                     | 10                        |
| 1. 4.   | Лыжная подготовка                   | 12                        |
| 1. 5.   | Гимнастика, акробатика              | 10                        |
| Всего:  |                                     | <b>46</b>                 |
| 2.  | Вариативная часть:                  | 22                        |
| 2. 1  | Легкая атлетика                     | 12                        |
| 2.2   | Спортивные игры                     | 10                        |
| Всего:  |                                     | <b>22</b>                 |
| Итого по видам программного материала за учебный год: |                                     | <b>68</b>                 |

**Годовой план-график**  
**распределения учебного времени на виды программного материала по четвертям**

| № п/п | Разделы программы | Учебные часы      | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|-------|-------------------|-------------------|------------|------------|------------|------------|
| 1     | Основы знаний     | В процессе уроков |            |            |            |            |
| 2     | Легкая атлетика   | 26                | 10         |            |            | 16         |
| 3     | Спортивные игры   | 20                | 6          | 6          | 8          |            |
| 4     | Гимнастика        | 10                |            | 10         |            |            |
| 5     | Лыжная подготовка | 12                |            |            | 12         |            |
| Итого |                   | 68                | 16         | 16         | 20         | 16         |

**2. Планируемые результаты изучения учебного предмета – физическая культура:**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники.

**Демонстрировать**

| Физические способности | Физические упражнения        | Мальчики | Девочки |
|------------------------|------------------------------|----------|---------|
| Скоростные             | Бег 60 м с высокого старта с | 9.7      | 10.6    |

|                |  |      |       |
|----------------|--|------|-------|
|                | опорой на руку, сек.   |      |       |
| Силовые        | Прыжок в длину с места, см.  | 185  | 155   |
|                |  |      |       |
|                | Поднимание туловища из положения лёжа на спине руки за головой, кол-во раз | —    | 30    |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, сек.  | 9.30 | 11.40 |
| К координации  | Последовательное выполнение 5 кувырков, сек.                               | 9.0  | 12.0  |
|                | Броски малого мяча в стандартную мишень, м.                                | 14.0 | 12.0  |

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком.

### **Знания о физической культуре:**

Выпускник получит возможность научиться:

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

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

### **Физическое совершенствование.**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

### **Система оценки планируемых результатов.**

Оценка успеваемости по физической культуре в классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствия знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к знаниям по физической культуре, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости

учитель должен в большей мере ориентироваться на темы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

### Проверка и оценка двигательных умений и навыков

Степень освоения двигательных действий контролируется в объеме изучаемых требований, т.е. с учетом особенностей этапа обучения. Средством контроля являются изучаемые физические упражнения. На этапе разучивания техника упражнений может проверяться также посредством выполнения отдельных элементов или структурно схожих подводящих упражнений, выполняемых в облегченных условиях. На этапе углубленного разучивания контролируется техника навыка в стандартных условиях выполнения. На 3-ем этапе совершенствования (умения 2-го порядка) техника оценивается в изменяющихся условиях, во взаимосвязи с количественными результатами (при значительных физических напряжениях), в соревновательной обстановке, т.е. в усложненных условиях. Степень освоения двигательных действий определяется по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок:

### Проверка и оценка уровня развития физических качеств.

Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты). Для определения уровня развития физической подготовленности занимающихся, рабочим план – графиком предусмотрено тестирование учащихся, т.е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и в конце учебного года.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком.

## Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет

| № | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, | Уровень     |           |             |             |          |             |
|---|------------------------|-------------------------------|----------|-------------|-----------|-------------|-------------|----------|-------------|
|   |                        |                               |          | Мальчики    |           |             | Девочки     |          |             |
|   |                        |                               |          | Низкий      | Средний   | Высокий     | Низкий      | Средний  | Высокий     |
| 1 | Скоростные             | Бег 30 м,с                    | 11       | 6,3 и выше  | 6,1-5,5   | 5,0 и ниже  | 6,4 и выше  | 6,3-5,7  | 5,1 и ниже  |
|   |                        |                               | 12       | 6,0         | 5,8-5,4   | 4,9         | 6,3         | 6,2-5,5  | 5,0         |
|   |                        |                               | 13       | 5,9         | 5,6-5,2   | 4,8         | 6,2         | 6,0-5,4  | 5,0         |
|   |                        |                               | 14       | 5,8         | 5,5-5,1   | 4,7         | 6,1         | 5,9-5,4  | 4,9         |
|   |                        |                               | 15       | 5,5         | 5,3-4,9   | 4,5         | 6,0         | 5,8-5,3  | 4,9         |
| 2 | Координационные        | Челночный бег3X10 ,с          | 11       | 9,7 и выше  | 9,3-8,8   | 8,5 и ниже  | 10,1 и выше | 9,7-9,3  | 8,9 и ниже  |
|   |                        |                               | 12       | 9,3         | 9,0-8,6   | 8,3         | 10,0        | 9,6-9,1  | 8,8         |
|   |                        |                               | 13       | 9,3         | 9,0-8,6   | 8,3         | 10,0        | 9,5-9,0  | 8,7         |
|   |                        |                               | 14       | 9,0         | 8,7-8,3   | 8,0         | 9,9         | 9,4-9,0  | 8,6         |
|   |                        |                               | 15       | 8,6         | 8,4-8,0   | 7,7         | 9,7         | 9,3-8,8  | 8,5         |
| 3 | Скорост-силовые        | Прыжки в длину с места, см    | 11       | 140 и ниже  | 160-180   | 195 и выше  | 130 и ниже  | 150-175  | 185 и выше  |
|   |                        |                               | 12       | 145         | 165-180   | 200         | 135         | 155-175  | 190         |
|   |                        |                               | 13       | 150         | 170-190   | 205         | 140         | 160-180  | 200         |
|   |                        |                               | 14       | 160         | 180-195   | 210         | 145         | 160-180  | 200         |
|   |                        |                               | 15       | 175         | 190-205   | 220         | 155         | 165-185  | 205         |
| 4 | Выносливость           | 6-минутный бег, м             | 11       | 900 и менее | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и ниже  | 850-1000 | 1100 и выше |
|   |                        |                               | 12       | 950         | 1100-1200 | 1350        | 750         | 900-1050 | 1150        |

|  |  |    |      |           |      |     |           |      |
|--|--|----|------|-----------|------|-----|-----------|------|
|  |  | 13 | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100  | 1200 |
|  |  | 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |

Проверка проводится в одинаковых условиях для всех учеников. Для повышения объективности оценки данного качества используется одно ФУ. Чаще проверяются физические качества, которые в большей мере изменяются. В течение триместра контролируются неспецифические физические качества для раздела, а специфические - на стыке с последующим разделом.

Тесты органически связаны с содержанием урока. Методика контроля обеспечивает объективность результатов. Основной метод контроля ФУ у учеников - соревновательный (проведение контрольных испытаний).

2. В зависимости от состояния здоровья несовершеннолетние относятся к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная.

3. К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся несовершеннолетние:

без нарушений состояния здоровья и физического развития;

с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

Отнесенным к основной медицинской группе несовершеннолетним разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

4. К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся несовершеннолетние:

имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные;

входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний);

с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3 - 5 лет.

Отнесенным к этой группе несовершеннолетним разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях.

5. К специальной подгруппе "А" (III группа) относятся несовершеннолетние:

с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера;

с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок.

Отнесенным к этой группе несовершеннолетним разрешаются занятия оздоровительной физической культурой (профилактические и оздоровительные технологии).

При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень



выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе.

### ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

#### Учебные нормативы по физической культуре для учеников 8 класса

| Класс | Контрольные упражнения  | ПОКАЗАТЕЛИ |       |       |         |       |       |
|-------|---|------------|-------|-------|---------|-------|-------|
|       |   | Мальчики   |       |       | Девочки |       |       |
|       |   | “5”        | “4”   | “3”   | “5”     | “4”   | “3”   |
| 8     | Учащиеся  |            |       |       |         |       |       |
|       | Оценка  |            |       |       |         |       |       |
| 8     | Челночный бег 3х10 м, сек.                                    | 8.0        | 8.5   | 9.0   | 8.6     | 9.0   | 9.8   |
| 8     | Бег 30 м, сек.  | 4,7        | 5,3   | 5,8   | 4,9     | 5,6   | 6,1   |
| 8     | Бег 1000 м, мин   | 4.10       | 4,40  | 5,00  | 4.30    | 4.50  | 5.30  |
| 8     | Бег 60 м, сек.  | 9,2        | 9,7   | 10,5  | 9,7     | 10,4  | 10,8  |
| 8     | Бег 2000 м, мин   | 9,00       | 9,45  | 10,30 | 10,50   | 12,30 | 13,20 |
| 8     | Прыжок в длину с места, см.                                   | 190        | 180   | 165   | 175     | 165   | 156   |
| 8     | Метание т/мяча на дальность, м                                | 34         | 31    | 28    | 30      | 27    | 25    |
| 8     | Бросок набивного мяча, м                                      | 8          | 6     | 5     | 6       | 5     | 4     |
| 8     | Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге, раз  | 11         | 9     | 7     | 10      | 8     | 6     |
| 8     | Подтягивание на высокой/низкой перекладине, раз               | 9          | 7     | 4     | 17      | 14    | 10    |
| 8     | Сгибание и разгибание рук в упоре, раз                        | 25         | 20    | 15    | 15      | 9     | 8     |
| 8     | Наклоны вперед из положения сидя, см                          | +12        | +8    | +5    | +18     | +15   | +10   |
| 8     | Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа, раз             | 25         | 22    | 16    | 20      | 17    | 14    |
| 8     | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, раз              | 45         | 34    | 28    | 38      | 28    | 23    |
| 8     | Бег на лыжах 3 км, мин  | 16,00      | 17,00 | 18,00 | 19,30   | 20,30 | 22,30 |
| 8     | Прыжки со скакалкой, 1 мин, раз                               | 110        | 90    | 50    | 115     | 100   | 80    |
| 8     | Прыжки со скакалкой за 30 сек., раз                           | 50         | 40    | 30    | 55      | 45    | 35    |
| 8     | Передача и ловля б/мяча с расстояния 3 м за 30 сек            | 21         | 20    | 18    | 18      | 17    | 15    |
| 8     | Верхняя/нижняя подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток) | 3          | 2     | 1     | 3       | 2     | 1     |
| 8     | Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)                  | 3          | 2     | 1     | 3       | 2     | 1     |
| 8     | Штрафной бросок (из 10 бросков) (девочки с 3 метров)          | 4          | 3     | 2     | 4       | 3     | 2     |

### *Раздел «Знания о физической культуре»*

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Адаптивная и лечебная физическая культура.

Коррекция осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Физическая культура в современном обществе.

Измерение функциональных резервов организма.

Оказание доврачебной помощи.

Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения.

Психические процессы в обучении двигательным действиям.

### *Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»*

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

### *Раздел «Физическое совершенствование»*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

Гимнастика с основами акробатики.

• Организуемые команды и приемы.  
• Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), брусьях, гимнастической перекладине, параллельных брусьях.

• Стойка на голове и руках.

• Длинный кувырок с разбега (юноши).

• Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.

• «Мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девушки).

• Висы и упоры.

• Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

• Легкая атлетика.

• Беговые и прыжковые упражнения.

• Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.

• Прыжки в длину с места.

• Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

#### *Лыжная подготовка.*

• Техника передвижений на лыжах.

• Подъемы, спуски, повороты, торможения.

• Одновременный бесшажный ход.

• Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).

• Коньковый ход.

• Торможение «плугом».

- Торможение боковым соскальзыванием.
- Техника перехода с одного лыжного хода на другой.

Спортивные игры.

- *Баскетбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

- *Волейбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Упражнения общеразвивающей направленности*

Общесфизическая подготовка.

### 3. Календарно – тематическое планирование по физической культуре

Класс 8

Количество часов

Всего 68 часов; в неделю 2 часа

| Наименование разделов и тем | № урока | Тема урока   | Количество часов | Дата проведения | Деятельность учащихся   | Отрабатываемые УУД   |
|-----------------------------|---------|--|------------------|-----------------|---|--|
| <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>      |         | <b>И четверг</b>   | 16               |                 |   |  |
|                             | 1       | Техника безопасности во время занятий в спортивном зале и на спортплощадке.                | 1                | 1неделя         | -знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности.  | <u>познавательные:</u> использовать общие приемы решения поставленных задач<br><u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами<br><u>коммуникативные:</u> слушать учителя.  |
|                             | 2       | Совершенствование техники старта. Бег 30м. Прыжковые упражнения. Бег 7 мин. с ускорениями. | 1                | 1неделя         | -демонстрировать технику легкоатлетических упражнений<br>-демонстрировать технику низкого старта<br>-выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС | <u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи<br><u>регулятивные:</u> в процессе освоения и устранять характерные ошибки<br><u>коммуникативные:</u> договариваться и приходить к общему решению.   |
|                             | 3       | Развитие скоростно-силовых качеств. Старты с преследованием. Техника низкого старта.       | 1                | 2неделя         | -демонстрировать технику низкого старта<br>- применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.   | <u>познавательные:</u> ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения<br><u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий<br><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся. |

|   |   |   |         |  |   |
|---|---|---|---------|--|---|
| 4 | Техника метания мяча. Бег 30м. с высокого старта. Бег до 8 мин  | 1 | 2неделя | <ul style="list-style-type: none"> <li>- осваивать технику беговых упражнений</li> <li>- бегать 30 м на результат</li> <li>- метать мяч на дальность</li> </ul>  | <p><u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи</p> <p><u>регулятивные:</u> в процессе освоения и устранять характерные ошибки</p> <p><u>коммуникативные:</u> договариваться и приходить к общему решению.</p>                           |
| 5 | Повторение техники метания мяча с разбега. Прыжок в длину с места.                                    | 1 | 3неделя | <ul style="list-style-type: none"> <li>- метать мяч на дальность</li> <li>- описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности</li> <li>- вести наблюдение за динамикой своего развития.</li> </ul> | <p><u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей</p> <p><u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий</p> <p><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений.</p> |
| 6 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Бег до 9 мин. в равномерном темпе.     | 1 | 3неделя | <ul style="list-style-type: none"> <li>- метать мяч с места на дальность отскока от стены</li> <li>-выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС</li> </ul>  | <p><u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи</p> <p><u>регулятивные:</u> в процессе освоения и устранять характерные ошибки</p> <p><u>коммуникативные:</u> договариваться и приходить к общему решению.</p>                           |
| 7 | Закрепление техники метания мяча с разбега на дальность. Бег до 10 мин. Упражнение на пресс за 1 мин. | 1 | 4неделя | <ul style="list-style-type: none"> <li>- метать мяч на дальность - описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности</li> <li>- вести наблюдение за динамикой своего развития.</li> </ul>          | <p><u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей</p> <p><u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий</p> <p><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений.</p> |
| 8 | Развитие двигательных качеств. Комплекс упражнений со скакалкой Челночный бег 3x10 м.                 | 1 | 4неделя | <ul style="list-style-type: none"> <li>- описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности</li> <li>- вести наблюдение за динамикой своего развития.</li> </ul>                                    | <p><u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей</p> <p><u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий</p> <p><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений.</p> |

|                 |    |   |   |         |   |   |
|-----------------|----|---|---|---------|---|---|
|                 | 9  | Бег в медленном темпе 10 мин. с ускорениями<br>Техника метания мяча с разбега на дальность.               | 1 | 5неделя | - метать мяч на дальность с на результат<br>- овладеть организаторскими умениями.   | <u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач<br><u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий<br><u>коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение и позицию.                    |
|                 | 10 | Подведение итогов раздела. Развитие двигательных качеств.   | 1 | 5неделя | -выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС<br>-демонстрировать вариативное исполнение упражнений.  | <u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи<br><u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей<br><u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию.     |
| СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 11 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Развитие двигательных качеств.                  | 1 | 6неделя | - знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности.   | <u>познавательные:</u> использовать общие приемы решения поставленных задач<br><u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами<br><u>коммуникативные:</u> слушать учителя.   |
|                 | 12 | Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. | 1 | 6неделя | - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий<br>- описывать технику ведения мяча  | <u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач<br><u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей<br><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий. |
|                 | 13 | Передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Игра «5 передач».      | 1 | 7неделя | - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий<br>- описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками.<br>- применять разученные упражнения для развития силовых способностей. | <u>познавательные:</u> ставить новые задачи<br><u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей<br><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий.                 |

|                      |    |   |    |         |  |   |
|----------------------|----|---|----|---------|--|---|
|                      | 14 | Передачи мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением защитника. Атака кольца в два шага.                             | 1  | 7неделя | - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий<br>- описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди.<br>- применять разученные упражнения для развития силовых способностей. | <u>познавательные:</u> ставить новые задачи<br><u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей<br><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий. |
|                      | 15 | Варианты передач мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Техника ведения мяча.                                   | 1  | 8неделя | - демонстрировать технику передач в вариантах<br>- демонстрировать технику ведения мяча.   | <u>познавательные:</u> ставить новые задачи<br><u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей<br><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий. |
|                      | 16 | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра «5 передач». Передача мяча в парах за 30 сек. | 1  | 8неделя | - демонстрировать технику ведения в вариантах<br>- демонстрировать технику ловли и передачи мяча.<br>- моделировать технику освоенных игровых приемов.   | <u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия<br><u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие<br><u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.                 |
|                      |    | <b>II четверть</b>  | 16 |         |  |   |
| АС<br>ЭЛЕМЕНТАМ<br>И | 17 | Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторение строевых упражнений.  | 1  | 9неделя | - четко выполнять организующие команды и приемы.   | <u>познавательные:</u> ставить новые задачи<br><u>регулятивные:</u> контролировать свои действия<br><u>коммуникативные:</u> уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками.   |
|                      | 18 | Комплекс упражнений на гибкость. Кувырки вперед и назад.  | 1  | 9неделя | - четко выполнять строевые приемы<br>- выполнять перекаты  | <u>познавательные:</u> ставить новые задачи<br><u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку<br><u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью,  |

|    |  |   |              |   |  |
|----|--|---|--------------|---|--|
|    |  |   |              | - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости.  | формулировать свои затруднения.  |
| 19 | Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).   | 1 | 10недел<br>я | - демонстрировать простейшие комбинации<br>- демонстрировать кувырки вперед и назад слитно<br>- оказывать страховку.                | <u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи<br><u>регулятивные:</u> соотносить свои действия с планируемыми результатами<br><u>коммуникативные:</u> обсуждать содержание и результаты.              |
| 20 | Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д).<br>Серии прыжков через скакалку.<br>Наклон вперед из положения стоя на скамейке. | 1 | 10недел<br>я | - описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности<br>- вести наблюдение за динамикой своего развития. | <u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей<br><u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий<br><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений. |
| 21 | Развитие координации.<br>Упражнение на пресс за 1 мин. Упражнения в равновесии.  | 1 | 11недел<br>я | - описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности<br>- вести наблюдение за динамикой своего развития  | <u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей<br><u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий<br><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений. |
| 22 | Совершенствование перестроений изученных в 5-6 классах. Повторение способов прыжков  | 1 | 11недел<br>я | - четко выполнять строевые приемы<br>- демонстрировать акробатическую комбинацию, упражнения в                                      | <u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей<br><u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий<br><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со   |



|    |   |   |           |   |  |
|----|---|---|-----------|---|--|
|    | через скакалку. Акробатическое соединение. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку за 30 сек.            |   |           | равновесии.   | сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений.  |
| 23 | Техника выполнения акробатического соединения. Развитие силовых качеств. Опорный прыжок. Прыжки через скакалку. | 1 | 12 неделя | - демонстрировать акробатическую комбинацию<br>- демонстрировать упражнения со скакалкой.                                   | <u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей<br><u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий<br><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений. |
| 24 | Гимнастическая полоса препятствий. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Сгибание и разгибание рук.              | 1 | 12 неделя | - четко выполнять строевые приемы, опорный прыжок<br>- использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости.     | <u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач<br><u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку<br><u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.                                    |
| 25 | Гимнастическая полоса препятствий.  | 1 | 13 неделя | - использовать разученные упражнения для развития координации движения.<br>- вести наблюдение за динамикой своего развития. | <u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач<br><u>регулятивные:</u> осуществлять страховку и самостраховку.<br><u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.                       |
| 26 | Подведение итогов раздела. Гимнастическая полоса препятствий.   | 1 | 13 неделя | - раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки<br>- знать и выполнять                     | <u>познавательные:</u> овладевать знаниями о роли и значении гимнастических упражнений<br><u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество<br><u>коммуникативные:</u> грамотно излагать собственную точку зрения.                        |

|  |    |   |   |           |  |   |
|--|----|---|---|-----------|--|---|
|  |    |   |   |           | прикладные упражнения.   |   |
|  | 27 | Совершенствование ранее изученных элементов. Техника броска по кольцу после ведения.  | 1 | 14 неделя | -демонстрировать технику бросков мяча<br>- моделировать технику освоенных игровых приемов.   | <u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей<br><u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий<br><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения упражнений. |
|  | 28 | Закрепление броска мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. Штрафной бросок мяча  | 1 | 14 неделя | -демонстрировать технику бросков мяча<br>- моделировать технику освоенных игровых приемов<br>- выполнять правила игры.                                 | <u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач<br><u>регулятивные:</u> уважать соперника<br><u>коммуникативные:</u> управлять своими эмоциями.  |
|  | 29 | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.  | 1 | 15 неделя | - моделировать технику освоенных игровых приемов.  | <u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия<br><u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие<br><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых.       |
|  | 30 | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра «5 передач». Передача мяча в парах за 30 сек. | 1 | 15 неделя | - демонстрировать технику ведения в вариантах<br>- демонстрировать технику ловли и передачи мяча.<br>- моделировать технику освоенных игровых приемов. | <u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия<br><u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие<br><u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.               |
|  | 31 | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений.  | 1 | 16 неделя | - моделировать технику освоенных игровых приемов.  | <u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия<br><u>регулятивные:</u> вносить необходимые  |

|                          |    |   |    |           |  |   |
|--------------------------|----|---|----|-----------|--|---|
|                          |    |   |    |           |  | коррективы в двигательное действие<br><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых.  |
|                          | 32 | Подведение итогов раздела. Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола.                                 | 1  | 16 неделя | -выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС<br>-демонстрировать вариативное исполнение упражнений.   | <u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи<br><u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей<br><u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию. |
|                          |    | <b>3 четверть</b>   | 20 |           |  |   |
| <b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b> | 33 | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения и перестроения на лыжах.                | 1  | 17 неделя | - четко выполнять организующие команды<br>- знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности<br>- подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь<br>- разбираться в классификации лыжных ходов. | <u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи<br><u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности<br><u>коммуникативные:</u> слушать учителя, обсуждать услышанное.  |
|                          | 34 | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Скользящий шаг без палок и с палками. Прохождение дистанции до 2 км. | 1  | 17 неделя | - выявлять и устранять типичные ошибки.<br>- знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности<br>- выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременного двухшажного хода.         | <u>познавательные:</u> ставить новые задачи<br><u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность<br><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений.  |
|                          | 35 | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.  | 1  | 18 неделя | - выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременных ходов.  | <u>познавательные:</u> ставить новые задачи<br><u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность<br><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со  |

|    |  |   |           |  |   |
|----|--|---|-----------|--|---|
|    |  |   |           |  | сверстниками в процессе упражнений.   |
| 36 | Повороты переступанием в движении. Эстафета с преодолением препятствий. Техника одновременного одношажного хода. | 1 | 18 неделя | - выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременного одношажного хода.                                | <u>познавательные:</u> ставить новые задачи<br><u>регулятивные:</u> регулировать физическую нагрузку<br><u>коммуникативные:</u> применять соответствующие понятия и термины.  |
| 37 | Закрепление техники одновременного двухшажного хода. Подъем в гору скользящим шагом.                             | 1 | 19 неделя | - выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременного двухшажного хода                                 | <u>познавательные:</u> ставить новые задачи<br><u>регулятивные:</u> регулировать физическую нагрузку<br><u>коммуникативные:</u> применять соответствующие понятия и термины.  |
| 38 | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника подъема «полуелочкой»                       | 1 | 19 неделя | - выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременного одношажного хода и технике подъема «полуелочкой» | <u>познавательные:</u> ставить новые задачи<br><u>регулятивные:</u> регулировать физическую нагрузку<br><u>коммуникативные:</u> применять соответствующие понятия и термины.  |
| 39 | Техника одновременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник».  | 1 | 20 неделя | -демонстрировать техникуодновременного двухшажного хода.<br>- играть в подвижные игры на лыжах.                  | <u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи<br><u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность<br><u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. |
| 40 | Подъем «полуелочкой». Техника конькового хода. Прохождение дистанции до 2 км.                                    | 1 | 20 неделя | - выявлять и устранять типичные ошибки в технике конькового хода.  | <u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи<br><u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность   |

|                |  |   |              |  |  |   |
|----------------|--|---|--------------|--|--|---|
| СПОРТ<br>ИВНЫЕ |  |   |              |  |  | <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.  |
|                | 41   | Совершенствование техники конькового хода. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 2 км. | 1            | 21 неделя  | -демонстрировать техникуодновременного одношажного хода.   | <u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи<br><u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность<br><u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. |
|                | 42   | Коньковый ход. Повторное прохождение отрезков 200 – 250 м.  | 1            | 21 неделя  | - описывать технику конькового хода  | <u>познавательные:</u> ставить новые задачи<br><u>регулятивные:</u> регулировать физическую нагрузку<br><u>коммуникативные:</u> применять соответствующие понятия и термины.  |
|                | 43   | Чередование одновременного одношажного и попеременного двухшажного ходов. Прохождение дистанции до 3 км.        | 1            | 22 неделя  | -уметь передвигаться на лыжах 3 км. в равномерном темпе.   | <u>познавательные:</u> ставить новые задачи<br><u>регулятивные:</u> регулировать физическую нагрузку<br><u>коммуникативные:</u> применять соответствующие понятия и термины.  |
|                | 44   | Подведение итогов раздела. Эстафеты на лыжах.   | 1            | 22 неделя  | -демонстрировать технику передвижений на лыжах   | <u>познавательные:</u> выполнять контрольные упражнения<br><u>регулятивные:</u> определять режим индивидуальной нагрузки<br><u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.  |
| 45             | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом | 1   | 23недел<br>я | - знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности<br>- овладеть стойками игрока<br>- описывать и выполнять основные способы | <u>познавательные:</u> использовать общие приемы решения поставленных задач<br><u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами<br><u>коммуникативные:</u> слушать учителя |   |

|    |   |   |              |   |  |
|----|---|---|--------------|---|--|
|    | боком, лицом, спиной вперед.  |   |              | передвижения  |  |
| 46 | Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной.  | 1 | 23недел<br>я | - овладеть стойками игрока<br>- описывать и выполнять основные способы передвижения                         | <u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач<br><u>регулятивные:</u> планировать свои действия<br><u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения                  |
| 47 | Комплекс упражнений с мячом. Варианты перемещений, передвижений.  | 1 | 24недел<br>я | - осваивать комбинации по технике владения мячом  | <u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач<br><u>регулятивные:</u> планировать свои действия<br><u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения                  |
| 48 | Техника верхней и нижней передачи мяча стоя на месте, в движении, через сетку.  | 1 | 24недел<br>я | - осваивать комбинации по технике владения мячом  | <u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач<br><u>регулятивные:</u> планировать свои действия<br><u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения                  |
| 49 | Развитие координационных качеств. Прыжки через короткую скакалку за 30 сек.   | 1 | 25недел<br>я | - демонстрировать упражнения со скакалкой<br>- выполнять самостоятельно упражнения для развития ловкости.   | <u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей<br><u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий<br><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений. |
| 50 | Техника нижней передачи мяча стоя на месте, в движении, через сетку. Техника нижней подачи мяча. Техника верхней передачи мяча. | 1 | 25недел<br>я | -демонстрировать верхняя передача мяча.<br>- осваивать комбинации по технике передвижения и владения мячом. | <u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей<br><u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий<br><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений. |
| 51 | Комбинации из   | 1 | 26недел      | -   | <u>познавательные:</u> самостоятельно  |

|                        |    |  |    |              |  |  |
|------------------------|----|--|----|--------------|--|--|
|                        |    | освоенных элементов техники приема и передач мяча. Техника нижней передачи мяча.   |    | я            | демонстрировать технику нижней передачи мяча<br>-выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств.              | планировать пути достижения целей<br><u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий<br><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений.   |
|                        | 52 | Сочетание верхней и нижней передач мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техника нижней прямой подачи мяча. | 1  | 26<br>неделя | - осваивать комбинации по технике передвижения и владения мячом<br>- выполнять упражнения для развития силы мышц туловища. | <u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач<br><u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами<br><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий. |
|                        |    | <b>4 четверть</b>  | 16 |              |  |  |
| <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b> | 53 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.  | 1  | 27недел<br>я | - знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности.  | <u>познавательные:</u> использовать общие приемы решения поставленных задач<br><u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами<br><u>коммуникативные:</u> слушать учителя.  |
|                        | 54 | Спринтерский бег. Закрепление техники низкого старта. Техника прыжка в длину с места.  | 1  | 27недел<br>я | - осваивать упражнения для развития скоростно-силовых способностей<br>- демонстрировать технику прыжка в длину с места.    | <u>познавательные:</u> оценивать правильность выполнения учебных задач<br><u>регулятивные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения<br><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений.          |
|                        | 55 | Старт из разных исходных положений. Прыжок в длину с места. Техника метания мяча.  | 1  | 28недел<br>я | - демонстрировать старт из разных исходных положений<br>- демонстрировать технику прыжка в длину с места.                  | <u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки<br><u>регулятивные:</u> планировать свои действия<br><u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.   |
|                        | 56 | Низкий старт,  | 1  | 28недел      | -  | <u>познавательные:</u> выявлять и устранять  |

|    |  |   |           |  |  |
|----|--|---|-----------|--|--|
|    | стартовый разгон, финиширование. пробегание отрезков 20 – 40 м. с максимальной скоростью |   | я         | демонстрировать технику низкого старта.<br>- осваивать упражнения для развития скоростно-силовых способностей.   | характерные ошибки<br><u>регулятивные</u> : планировать свои действия<br><u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.   |
| 57 | Комплекс прыжковых упражнений<br>Прыжок в длину с места.                                 | 1 | 29 недель | - описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности<br>- вести наблюдение за динамикой своего развития.  | <u>познавательные</u> : самостоятельно планировать пути достижения целей<br><u>регулятивные</u> : оценивать правильность выполнения действий<br><u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений.                    |
| 58 | Старты с преследованием. Бег на скорость 20 м., 3 – 5 раз.                               | 1 | 29 недель | - осваивать упражнения на координацию движения, скорости.<br>- выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС.   | <u>познавательные</u> : самостоятельно планировать пути достижения целей<br><u>регулятивные</u> : оценивать правильность выполнения действий<br><u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений. |
| 59 | Техника метания мяча. Челночный бег 3x10 м.  | 1 | 30 недель | - описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности<br>- вести наблюдение за динамикой своего развития<br>- демонстрировать технику метания мяча | <u>познавательные</u> : самостоятельно планировать пути достижения целей<br><u>регулятивные</u> : оценивать правильность выполнения действий<br><u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений.                    |



|    |   |   |              |  |  |
|----|---|---|--------------|--|--|
| 60 | Техника метания мяча с 2-3 шагов разбега. Имитационные упражнения. Комплекс упражнений скоростно – силового характера | 1 | 30недел<br>я | -демонстрировать технику метания мяча<br>- демонстрировать технику легкоатлетических упражнений.<br>- применять разученные упражнения скоростно – силового характера | <u>познавательные:</u> оценивать правильность выполнения учебных задач<br><u>регулятивные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения<br><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений.      |
| 61 | Развитие двигательных качеств методом круговой тренировки. Подтягивание на перекладине.                               | 1 | 31недел<br>я | - описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности<br>- вести наблюдение за динамикой своего развития.                                  | <u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей<br><u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий<br><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений.   |
| 62 | Метание мяча в цель. Медленный бег 6 мин. Упражнение на пресс за 1 мин. на кол-во раз.                                | 1 | 31недел<br>я | - выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС<br>- применять разученные упражнения для развития выносливости.                                   | <u>познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи<br><u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия<br><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений. |
| 63 | Бег 30м с низкого старта. Метание мяча на дальность. Медленный бег до 7 мин.  | 1 | 32недел<br>я | - выполнять тесты (бег 30м)<br>- демонстрировать технику метания мяча  | <u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи<br><u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки<br><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений.       |

|    |   |   |              |  |  |
|----|---|---|--------------|--|--|
| 64 | Разучивание разбега в метании. Медленный бег до 7 мин.  | 1 | 32недел<br>я | -демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча  | <u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи<br><u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки<br><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений. |
| 65 | Учёт освоения бега на 60м. с низкого старта. Закрепление техники разбега в метании. Медленный бег до 7 мин. | 1 | 33недел<br>я | - овладеть организаторскими умениями<br>- выполнять тесты (бег 60м)<br>-демонстрировать технику метания мяча | <u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи<br><u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки<br><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений. |
| 66 | Полоса препятствий. Комплекс упражнений скоростно-силового характера.                                       | 1 | 33недел<br>я | - применять разученные упражнений скоростно – силового характера   | <u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи<br><u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки<br><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений. |
| 67 | Техника метания мяча с разбега на дальность. Многократные прыжки через скакалку                             | 1 | 34недел<br>я | - выполнять метание мяча с разбега на результат  | <u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей<br><u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий<br><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений.                                   |
| 68 | Эстафеты и игровые задания с элементами легкой атлетики.  | 1 | 34недел<br>я | - применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых   | <u>познавательные:</u> оценивать правильность выполнения учебных задач<br><u>регулятивные:</u> выявлять и устранять  |

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  | Комплекс упражнений прикладного характера. |  |  | <p>способностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять разученные упражнения прикладного характера</li> <li>- выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС</li> </ul> | <p>характерные ошибки в процессе освоения <u>коммуникативные</u>:<br/>         взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений.</p> |
|--|--|--|--|--|--|--|

#### 4. Список литературы.

- Байбородов Л. В. Методика обучения физической культуре 1-11 классы: методическое пособие / Л. В. Байбородов, И. М.Бутин и др. – М.: «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС» 2004.
- Журнал «Физическая культура в школе».
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В. И. Лях, А. А. Зданевич, М.: Просвещение, 2013-3-е изд.
- Лях В. И. Физическое воспитание учащихся 5-9 классов. – 1997.
- Лепешкин. В. А Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы: методическое пособие / В. А. Лепешкин. - М.: Дрофа, 2010.
- Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний: учебник– М.: «Советский спорт», 2005.
- Настольная книга учителя физической культуры (под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000)- Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: -- Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.
- Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2012. – 112 с.: ил.
- Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта- М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.
- Г.И.Погадаев, Б.И.Мишин. Методическое пособие «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1 – 11 классы». – М.: дрофа, 2008 г.
- Сборник нормативных документов (физическая культура). Авторы Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев. – М.: Дрофа, 2007 г.
- Спорт в школе (под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003).
- Журнал «Физическая культура в школе».