

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО

Савенкова Г.В.

\_\_\_\_\_  
Протокол № «\_» августа 2019 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам.директора по УВР

Мамонова Н.В.

\_\_\_\_\_  
от «\_\_» августа 2019 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор школы

Гончаров В.И.

\_\_\_\_\_  
Приказ № от «\_\_» августа 2019 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному курсу физическая культура 8 класс

Уровень образования: основное общее (базовый)

Учитель физической культуры  
первой квалификационной категории  
Сушок Е.Ю.

Год составления: 2019-2020 учебный год

# Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура 8 класс составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;
- Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утв. приказом Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089;
- Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.
- Основной образовательной программы начального общего, основного общего или среднего общего образования МБОУ-Ардонской СОШ;
- Учебного плана МБОУ-Ардонской СОШ на 2019/2020 учебный год;
- Годового календарного учебного графика МБОУ- Ардонской СОШ на 2019/2020 учебный год;
- Положения о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) в МБОУ-Ардонской СОШ;

Рабочая программа составлена на основе Программы «Физическая культура: 5 – 9 классы», авторы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. Программа реализована в учебниках для 5 – 7 и 8 – 9 классов, созданных коллективом авторов: Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.

- Рабочая программа создана на основе учебно-методического комплекта физическая культура. 8 кл.: учебник/ физическая культура — Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. М.: «Вентана-Граф», 2015.

- Программа по учебному предмету физическая культура предназначена для обучающихся \_\_8\_\_ классов общеобразовательной школы и рассчитана на \_\_3\_\_ часа в неделю, \_\_102\_\_ часа

Цель школьного образования по физической культуре – формирование физически разносторонне развитой личности средствами и методами физической культуры, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, овладения универсальными жизненно важными двигательными действиями и навыками, познания окружающего мира, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В стремлении к этой цели учебный процесс в основной школе направлен на углубление знаний в области физической культуры, развитие физических и психических качеств, формирование устойчивых мотивов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом, бережное отношение к своему здоровью, формирование образа жизни.

Объектом физической культуры как учебного предмета, подлежащего изучению в сфере общего образования, является физкультурная деятельность, которая включает информационный (знания), операциональный (способы) и мотивационный компоненты. Информационный компонент объединяет знания о физической, психической и социальной природе человека, представления о возможностях её преобразования в процессе физкультурной деятельности, о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Операциональный компонент охватывает средства и методы организации физкультурной деятельности, планирования и регулирования физических нагрузок, контроля за физическим развитием и двигательной подготовленностью. Мотивационный компонент представлен примерами движений, двигательных действий, физических упражнений и форм физкультурной деятельности. В ходе изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся также приобретают потребность в бережном отношении к своему здоровью, в организации здорового образа жизни для себя и окружающих.

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в основной школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей и спортивно-рекреационной направленностью.

Курс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе реализует познавательную и социокультурную цели. Познавательная цель предполагает формирование у школьников представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомления с основными положениями науки в области физической культуры. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенций обучающихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его задачи:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование знаний о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития социально значимых качеств личности, основных физических качеств и способностей;
- формирование навыков и умений, необходимых для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанки и культурой движения;
- формирование умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- формирование позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры;
- воспитание положительных черт характера и поведения в процессе занятий физическими упражнениями и соревновательной деятельности.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, изложенных в федеральном государственном образовательном стандарте, и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в процессе теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

В МБОУ- Ардонская СОШ обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, занимаются физической культурой на уроках вместе с классом. Важнейшее требование к уроку- обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности.

На уроках физической культуры, для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и освобожденных школьников, можно использовать следующие виды деятельности: игры в шашки и шахматы, разгадывание кроссвордов спортивной тематики, выполнения теоретических заданий в карточках по видам спорта, а также чтение журналов, пособий и книг, связанных с программным материалом по физической культуре и спорту для обучающихся общеобразовательных школ.

В связи с внедрением комплекса ГТО проводится подготовка обучающихся к выполнению норм ГТО (золотой, серебряный, бронзовый значок).

В соответствии с требованиями ФГОС изучение физической культуры в 8 классах даёт возможность обучающимся достичь следующих результатов:

Программа и учебники для обучающихся 5–7 и 8–9 классов разработаны в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, предъявляющим следующие требования к основным образовательным программам основного общего образования.

**Личностные результаты** освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 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 учетом 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 нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом 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:

в области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

В области физической культуры:

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);



- o в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- o в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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 ее 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 свое 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:

в области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурной речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физический нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **Содержание учебного предмета, курса**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе. Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

### **Организация здорового образа жизни**

Показатели здоровья человека. Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня. Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж. Доврачебная помощь. Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

### **Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма**

Виды физической подготовки. Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий. Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать

внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики (организующие команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазание по канату и гимнастической стенке).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

Физическая подготовка с прикладной направленностью.

Программа общего образования учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта основного общего образования (2010г.) и входит в состав комплекта учебной литературы совместно с учебниками для 5 – 7 и 8 – 9 классов. Комплект создан научным коллективом ИВФ РАО и ИСМО РАО. Программа рассчитана на пять лет обучения.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной цели школьного обучения физической культуре – формирование всесторонне гармонично развитой личности, на реализацию творческих способностей и физическое совершенствование обучающихся, а также на развитие их основных двигательных качеств. Учебный материал, отобранный в соответствии с предлагаемой программой, помогает сформировать у школьников научно обоснованное объективное отношение к окружающему миру с опорой на предметные и метапредметные связи. Особое значение в программе отведено обучению школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа создавалась с учётом того, что в основной школе образовательный процесс в области физической культуры ориентирован:

- на дальнейшее развитие основных двигательных (физических) качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- расширение двигательного опыта за счёт физических упражнений с общеразвивающей и корригирующей направленностью, технических действий в базовых видах спорта;



- освоение знаний о физической культуре и спорте, их роли в сохранении здоровья и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- формирование социально значимых качеств личности (коллективизма, трудолюбия, уважения к окружающим, творческой активности, целеустремленности), навыков межличностного общения в процессе занятий физической культурой и спортом);

Принципы, на которых основана программа, включают:

- личностно-ориентированные принципы – двигательного развития, творческой активности, целеустремленности;
- культурно-ориентированные принципы – целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения базовыми ценностями физической культуры;
- деятельностно-ориентированные принципы – двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности;
- принцип достаточности и целесообразности, определяющий распределение учебного материала в соответствии с основными компонентами двигательной (физкультурной) деятельности, особенностями формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями, индивидуальных предпочтений и интересов обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- принцип оздоровительной направленности физического воспитания, реализуемый в ходе использования освоенных знаний, навыков, способов физкультурной деятельности в режиме учебного дня и в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- принцип связи физической культуры с жизнью, ориентированный на формирование целостного мировоззрения учащихся.

Содержание программы отобрано в соответствии: 1) с бюджетом учебного времени, выделяемым в базисном учебном плане на изучение обязательного учебного предмета – 2 ч. в неделю и 1 ч. дополнительного времени по интересам; 2) с учебным планом общеобразовательного учреждения; 3) с приказом Министерства образования и науки РФ, в котором указано увеличение учебного времени, отводимого на изучение физической культуры в школе, до 3 часов в неделю.

#### **Описание места учебного предмета , курса**

Курс «Физическая культура», изучается с 5-го по 8-й класс по три часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 408 часов или 102 часа в учебном году.

## Тематическое планирование рабочей программы учебного предмета, курса

Ниже представлена таблица тематического планирования для 8 класса. Планирование составлено из расчёта 2 и 3 учебных часа в неделю. Распределение учебного материала по годам и учебных часов на изучение учебных тем является примерным. Учитель может изменять его по своему усмотрению, ориентируясь на индивидуальные особенности обучающихся и исходя из целей и задач обучения предмету. В бесснежных районах( при отсутствии лыжной базы) лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом, передвижениями по пересеченной местности, либо часы, отводимые на лыжную подготовку, распределяются по усмотрению учителя на другие темы программы.

Рекомендуется при изучении программы использовать материал учебников для 5–7 и 8–9 классов, подготовленных авторским коллективом и выпускаемых издательским центром «Вентана-Граф» совместно с данной программой.

При наличии в школьном учебном плане 2 ч в неделю на изучение предмета «Физическая культура» следует ориентироваться на количество часов, указанных возле названий разделов и тем до косой черты. При наличии 3 ч в неделю нужно исходить из количества часов, указанных после косой черты.

### Тематическое планирование курса 8 класса

Всего 68/102 ч.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (1/3 ч)</b>		
Физическая культура в современном обществе	Физическое воспитание и его задачи	Раскрывать понятия «физическая культура», «физическое воспитание»; описывать место физической культуры в общей культуре человечества; называть основные задачи физического воспитания
Виды спорта зимних Олимпийских игр	Бобслей, скелетон, санный спорт, конькобежный спорт, фигурное катание, горнолыжный спорт, лыжное двоеборье,	Называть и описывать виды спорта, включённые в программу зимних Олимпийских игр

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, сноубординг, биатлон, фристайл, кёрлинг, хоккей с шайбой	
Летние олимпийские виды спорта	Бадминтон, теннис, настольный теннис, борьба, бокс, дзюдо, фехтование, тхэквондо, тяжёлая атлетика, лёгкая атлетика, прыжки на батуте, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, велосипедный спорт, конный спорт, стрельба, многоборье (пятиборье, триатлон), академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ, парусный спорт, плавание, водное поло, прыжки в воду с трамплина и с вышки, футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, бейсбол, софтбол, хоккей на траве	Называть и описывать виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр
<b>Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2/3 ч)</b>		
Режим дня	Правильный режим дня. Планирование режима дня. Режим дня школьника	Определять понятие «режим дня»; раскрывать зависимость между изменением умственной и физической работоспособности и видами деятельности школьника в течение дня; составлять и соблюдать правильный режим дня
Утренняя гигиеническая гимнастика	Правила проведения утренней гигиенической гимнастики. Правила выбора упражнений для утренней гигиенической гимнастики	Формулировать правила утренней гигиенической гимнастики (место в режиме дня, объём нагрузки, порядок выполнения упражнений); составлять и варьировать комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики;

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
		выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику в режиме дня
Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки	Виды физических упражнений для выполнения на открытом воздухе	Называть виды физкультурной деятельности, которые можно осуществлять вне закрытых помещений; составлять план занятий физической культурой на открытом воздухе (виды упражнений, спортивная одежда и обувь, место в режиме дня, продолжительность и нагрузка); использовать физические упражнения и оздоровительные прогулки на открытом воздухе для укрепления здоровья
Режим питания	Правильный режим питания школьника	Формулировать правила здорового питания; характеризовать правильный рацион питания школьника в течение дня
Домашние задания и отдых в режиме дня	Оборудование места для выполнения домашних заданий. Режим приготовления домашних заданий. Физкультминутки в период приготовления домашних заданий. Подготовка ко сну. Значение сна	Описывать правильно оборудованное место для выполнения домашних заданий; объяснять значение краткого отдыха, а также сна для работоспособности человека; объяснять значение сна; включать физкультминутки в режим дня
Закаливание организма	Правила закаливания. Методы закаливания: воздушные и солнечные ванны, проветривание комнаты, обтирания, обливания, контрастный душ, русская баня, купание в открытых водоёмах. Контрастное закаливание.	Раскрывать понятие «закаливание»; называть методы закаливания и правила закаливания; сравнивать интенсивные и традиционные методы закаливания; описывать традиционные методы закаливания, изученные в предыдущие годы обучения;

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	Интенсивные и традиционные методы закаливания	объяснять важность соблюдения дозировки закаливающих процедур; выполнять закаливающие процедуры и соблюдать правила гигиены при выполнении закаливающих процедур
<b>Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма (2/3 ч)</b>		
Показатели развития организма	Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля. Способы измерения длины и массы тела. Окружность грудной клетки. Осанка. Особенности строения позвоночника человека и значение осанки. Виды нарушений осанки и их профилактика. Частота сердечных сокращений и её зависимость от физической нагрузки. Измерение массы и длины тела, окружности грудной клетки. Оценка собственной осанки. Измерение частоты сердечных сокращений	Определять понятия «самоконтроль», «функциональные резервы организма»; раскрывать понятие «функциональная проба»; называть показатели, оцениваемые при самоконтроле; объяснять цель измерения показателей состояния организма — длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений; описывать методику измерения соотношения длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений; характеризовать взаимосвязи массы и длины тела, правильности осанки и состояния здоровья; описывать с помощью рисунка в учебнике виды нарушений осанки и называть способы их профилактики; проводить мониторинг собственных показателей состояния и развития организма
<b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2/3 ч)</b>		
Физические упражнения для утренней	Комплексы упражнений, состоящие из	Составлять, варьировать и выполнять комплекс

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
гимнастики	вольных упражнений и упражнений, сопряжённых с дыхательными движениями	упражнений для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для физкультминуток	Комплексы упражнений, включающие упражнения для расслабления глаз, мышц рук и общей релаксации	Выполнять физкультминутки в режиме дня
Физические упражнения дыхательной гимнастики	Значение дыхательной гимнастики. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	Раскрывать понятие «дыхательная гимнастика»; характеризовать влияние дыхательной гимнастики на организм; выполнять комплекс упражнений дыхательной гимнастики в режиме дня в домашних условиях
Адаптивная и корригирующая физическая культура	Назначение адаптивной физической культуры. Коррекция телосложения. Комплекс упражнений с гантелями для коррекции телосложения. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота. Упражнения для поддержания правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Психорегуляция	Раскрывать понятия «адаптивная физическая культура», «психорегуляция»; называть области применения адаптивной физической культуры; характеризовать возможности физической культуры в плане коррекции телосложения у школьников; называть упражнения, помогающие корректировать те или иные недостатки телосложения; объяснять назначение упражнений для психорегуляции; применять соответствующие упражнения для психорегуляции и включать их в физкультминутки, выполняемые в течение дня
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61/90 ч)</b>		
Гимнастика с основами акробатики (16/23)	Упражнения и комбинации на	Знать и соблюдать правила техники безопасности

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
ч)	гимнастическом бревне (стойки, наклоны, передвижение бегом, передвижение приставными шагами, прыжки на месте, передвижения прыжками, танцевальные шаги, спрыгивания), на гимнастической перекладине (висы, упоры, размахивания, соскоки)	при выполнении упражнений на спортивных снарядах; описывать технику упражнений на гимнастической перекладине; анализировать технику упражнений на гимнастической перекладине, выполняемых сверстниками, и выявлять ошибки; выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах
Лёгкая атлетика (16/23 ч)	Беговые упражнения (эстафетный бег, кроссовый бег, бег с препятствиями, на короткие дистанции 60–100 м и на выносливость на дистанцию 1–1,5 км). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (на дальность с разбега, по движущейся мишени, в вертикальную и горизонтальную неподвижные мишени)	Знать и соблюдать правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике; описывать технику выполнения беговых упражнений и метаний малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью, а также 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время; метать малый мяч на дальность и на точность; включать беговые упражнения и метания малого мяча в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
Лыжные гонки (12/20 ч)	Передвижение по пересечённой местности. Попеременный двухшажный ход. Переходы с хода на ход (переход без шага, переход через один шаг, прямой переход). Подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения)	Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий на лыжах; описывать изученные техники перехода с хода на ход; контролировать по частоте сердечных сокращений физическую нагрузку во время занятий; выполнять передвижения разного вида по ровной местности, подъёмы на склоны и спуски; преодолевать дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км



Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
		(девушки) на лыжах на время
<p>Спортивные игры (17/24 ч)</p>	<p>Футбол. Правила игры в футбол. Размеры футбольного поля и разметка. Размеры футбольных ворот. Техника игры в футбол: удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъёма стопы, внутренней частью подъёма стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы, подошвой, ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, удар по мячу серединой лба, отбор мяча подкатом. Волейбол. Правила игры в волейбол, размеры волейбольной площадки и разметка. Размеры волейбольной сетки. Техника игры в волейбол: приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с перекатом в сторону, прямой нападающий удар, блокирование мяча</p>	<p>Выполнять правила техники безопасности во время игры в футбол и волейбол; пересказывать правила игры в футбол и волейбол; называть элементы техники футбола (удары по мячу, способы остановки, ведения мяча, отбор мяча у соперника) и волейбола (способы приёма мяча, удары по мячу, блокировка мяча); описывать технику игровых действий футбола и волейбола; развивать знания, навыки и умения игры в футбол и волейбол; организовывать и проводить футбольные и волейбольные матчи среди школьников 5–8 классов, а также игры на основе футбола и волейбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников; использовать игру в футбол и волейбол для организации активного отдыха с друзьями; договариваться о правилах игры со сверстниками</p>

**Календарно - тематическое планирование учебного предмета, курса на 2019-2020 учебный год**

8 класс

№	Название раздела, количество часов	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности	Планируемые результаты УУД			Домашнее задание	Дата проведения
				предметные	метапредметные	личностные		
1	Знания о физической культуре-1 час.	Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК. Физическая культура в современном обществе. Игра « Футбол»	Знать: Раскрывать понятия «физическая культура», «физическое воспитание»; описывать место физической культуры в общей культуре человечества;  называть основные задачи физического воспитания	-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств ФК;  - измерение(познавание) индивидуальных показателей физического развития(длины и массы тела), развитие основных физических качеств;	- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;  -обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры;  - анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;  -общение со сверстниками на	- взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, взаимопомощи;  - проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении целей;  - оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;	Отжимания 2 подхода по 15 раз	
2	Организация здорового образа жизни- 2 часа.	Режим дня. Игра «Футбол»	Знать: Определять понятие «режим дня»; раскрывать зависимость между умственной и физической работоспособности и видами деятельности школьника в течение дня;составлять и соблюдать правильный режим дня	- бережное отношение с инвентарем и оборудованием, соблюдение	-общение со сверстниками на	-проявление положительных качеств личности	Отжимания 2 подхода по 15 раз	

3		Режим питания. Урок-игра «Перебежки с мячами»	Знать: Формулировать правила здорового питания;  характеризовать правильный рацион питания школьника в течение дня	требований техники безопасности; -представление физической культуры как средства укрепления здоровья,	принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  -планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;	и управление своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях;  - проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении целей;	Отжимания 2 подхода по 15 раз	
4	Наблюдение и контроль за состоянием организма-1 час	Показатели развития организма .Игра «Давай быстрее»	Определять понятия «самоконтроль», «функциональные резервы организма»; раскрывать понятие «функциональная проба»; называть показатели, оцениваемые при самоконтроле	физического развития и физической подготовки человека;  -подача строевых команд, подсчет при выполнении ОРУ.	деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;  -технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;		Отжимания 2 подхода по 15 раз	
5	Легкая атлетика- 11 часов	Инструктаж по ТБ л/а. Повторение техники спринтерского бега. Игра «Бег с флажками».	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м).	-организация и проведение со сверстниками подвижных соревнований, осуществление их объективного судейства; - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;  -организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,		Повторить низкий старт	
6		Сдача контрольного норматива – бег 30 м. Урок-игра «Бег с флажками».	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м).				Повторить низкий старт	
7		Сдача контрольного норматива – бег 60 м. Игра «Футбол».	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м).				Приседания 2 подхода по 15 раз	
8		Повторение техники прыжка в длину с разбега. Игра «Футбол»	Уметь прыгать в длину с разбега.				повторить прыжок	
9		Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Урок –игра «Догонялки».	Уметь прыгать в длину с разбега.				повторить прыжок	
10		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега.				повторить прыжок	

		Игра «Казачьи разбойники».		организации места занятий;				
11		Сдача контрольного норматива- прыжок в длину с разбега Игра «Футбол»	Уметь прыгать в длину с разбега.				Приседания 2 подхода по 15 раз	
12		Сдача контрольного норматива- прыжок в длину с места. Урок- игра «Футбол»».	Уметь прыгать в длину с места.				Повторить метание мяча	
13		Повторение техники метания малого мяча. Игра «Метко в цель»	Уметь метать мяч в горизонтальную цель				Повторить метание мяча	
14		Совершенствование техники метания малого мяча. Игра « Попади в мяч»	Уметь метать мяч в горизонтальную цель				Повторить метание мяча	
15		Сдача контрольного норматива- метание малого мяча. Урок-игра « Попади в мяч»	Уметь метать мяч в горизонтальную цель				Приседания 2 подхода по 15 раз	
16	<b>Наблюдение и контроль за состоянием организма-1 час</b>	Показатели развития организма . Игра «Футбол»	Уметь: характеризовать взаимосвязи массы и длины тела, правильности осанки и состояния здоровья; описывать с помощью рисунка в учебнике виды нарушений осанки и называть способы их профилактики; проводить мониторинг собственных показателей состояния и развития организма				Отжимания 2 подхода по 15 раз	
17	<b>Наблюдение и контроль за состоянием организма-1 час</b>	Показатели развития организма . Игра «Футбол»	Уметь: объяснять цель измерения показателей состояния организма — длины и массы тела, окружности грудной			Отжимания 2 подхода по 15 раз		

			клетки, осанки, частоты сердечных сокращений;  описывать методику измерения соотношения длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений;					
18	<b>Кроссовая подготовка - 10 часов</b>	Инструктаж по ТБ кроссовая подготовка. Обучение технике бега по пересеченной местности. Урок- игра «Салки»	Уметь : бегать в равномерном темпе( до 20 мин)				повторить бег по местности	
19		Закрепление техники бега по пересеченной местности. Игра «Салки»	Уметь : бегать в равномерном темпе( до 20 мин)				Повторить чередование ходьбы и бега	
20		Закрепление техники бега по пересеченной местности. Игра «Быстрее»	Уметь : бегать в равномерном темпе( до 20 мин)				повторить чередование ходьбы и бега	
21		Закрепление техники бега по пересеченной местности. Урок- игра «Догони»	Уметь : бегать в равномерном темпе( до 20 мин)				повторить чередование ходьбы и бега	
22		Повторение техники бега по пересеченной местности. Игра «Передал-садись»	Уметь : бегать в равномерном темпе( до 20 мин)				повторить чередование ходьбы и бега	
23		Повторение техники бега по пересеченной местности. Игра «Кто быстрее».	Уметь : бегать в равномерном темпе( до 20 мин)				повторить чередование ходьбы и бега	
24		Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Урок- игра «Кто быстрее»	Уметь : бегать в равномерном темпе( до 20 мин)				повторить чередование ходьбы и бега	
25		Совершенствование техники бега по пересеченной	Уметь : бегать в равномерном темпе( до				повторить чередование	

		местности. Игра «Собери мячи»	20 мин)				ходьбы и бега	
26		Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Игра «Догонялки»	Уметь : бегать в равномерном темпе( до 20 мин)				повторить чередование ходьбы и бега	
27		Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Урок-игра « Догонялки»	Уметь : бегать в равномерном темпе( до 20 мин)				повторить чередование ходьбы и бега	
28	<b>Гимнастика– 21 час</b>	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Страховка и самостраховка. Игра «Баскетбол»	Знать: ознакомление с техникой безопасности на занятиях гимнастикой	-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств ФК;	- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;	- взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, взаимопомощи;	Повторить определения страховка и самостраховка.	
29		Повторение техники кувырок вперед и назад. Игра «Баскетбол»	Уметь выполнять кувырок вперед и назад	-	-обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры;	- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении целей;	Повторить кувырок вперед, назад	
30		Учет техники кувырок вперед и назад. Урок- игра «Баскетбол»	Уметь выполнять кувырок вперед и назад	- измерение(познавание) индивидуальных показателей физического развития(длины и массы тела), развитие основных физических качеств;	- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;	- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;	Отжимания 30 раз	
31		Обучение длинного кувырка вперед (мальчики), «мост» и поворот на одно колено(девочки). Игра «Волейбол»	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации.	- бережное отношение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований	-общение со сверстниками на принципах	-проявление положительных качеств личности и управление своими	Отжимания 30 раз	

				<p>техники безопасности; -представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>-подача строевых команд, подсчет при выполнении ОРУ. -организация и проведение со сверстниками подвижных соревнований, осуществление их объективного судейства; - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.</p>	<p>взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>-планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;</p> <p>-технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>-организация самостоятельной деятельности с учетом требования ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации</p>	<p>эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении целей;</p>		
--	--	--	--	---	--	--	--	--

					места занятий;			
32		Закрепление длинного кувырка вперед (мальчики), «мост» и поворот на одно колено(девочки). Игра «Волейбол»	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.				Повторить стойку и «мост»	
33		Совершенствование длинного кувырка вперед (мальчики), «мост» и поворот на одно колено(девочки). Урок- игра «Волейбол»	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.				Повторить стойку и «мост»	
34		Учет длинного кувырка вперед (мальчики), «мост» и поворот на одно колено(девочки). Игра «Баскетбол»	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.				Повторить стойку и «мост»	
35		Обучение технике акробатического соединения. Игра «Баскетбол»	Уметь выполнять акробатические соединения				Отжимания 20 раз	
36		Закрепление техники акробатического соединения. Игра «Баскетбол»	Уметь выполнять акробатические соединения				Пресс 2 подхода по 20 раз	



37		Совершенствование техники акробатического соединения. Игра «Волейбол»	Уметь выполнять акробатические соединения				Пресс 2 подхода по 20 раз	
38		Учет техники акробатического соединения. Игра «Волейбол»	Уметь выполнять акробатические соединения				Пресс 2 подхода по 20 раз	
39		Повторение лазания по канату в два приема. Урок-игра «Волейбол»	<b>Уметь</b> лазить по канату				Пресс 2 подхода по 20 раз	
40		Учет лазания по канату в два приема. Игра «Баскетбол»	<b>Уметь</b> лазить по канату				Повторить строевые упражнения	
41		Повторение строевых упражнений. Игра «Баскетбол»	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения				Повторить строевые упражнения	
42		Повторение висов и упоров, строевых упражнений. Урок-игра «Баскетбол»	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в висе.				Повторить строевые упражнения	
43		Повторение висов и упоров, строевых упражнений. Игра «Волейбол»	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в висе.				Повторить строевые упражнения	
44		Учет висов и упоров, строевых упражнений. Игра «Волейбол»	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в висе.				Пресс 2 подхода по 20	

								раз	
45		Повторение техники опорного прыжка. Урок игра «Волейбол»	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок					Повторить страховку и самостраховку	
46		Закрепление техники опорного прыжка. Игра «Баскетбол»	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок					Прыжки со скакалкой	
47		Совершенствование техники опорного прыжка. Игра «Баскетбол»	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок					Прыжки со скакалкой	
48		Учет техники опорного прыжка. Урок- игра «Баскетбол»	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок					Прыжки со скакалкой	
49	<b>Знания о ФК- 1 час</b>	Инструктаж по технике безопасности на уроке ФК. Виды спорта зимних Олимпийских игр Эстафеты.	Называть и описывать виды спорта, включённые в программу зимних Олимпийских игр	-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств ФК;  - измерение(познавание) индивидуальных показателей физического развития(длины и массы тела), развитие основных	- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;  -обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры;  - анализ и объективная оценка результатов	- взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, взаимопомощи;  - проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении целей;  - оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с	Отжимания 18 раз		
50	<b>Гимнастика- 2 часа</b>	Инструктаж по технике безопасности гимнастика. Повторение строевых упражнений. Эстафеты.	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы				Отжимания 18 раз		
51		Повторение строевых упражнений. Урок - игра «Волейбол»	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы				Повторить повороты на месте.		
52	<b>Знания о ФК- 1 час</b>	Летние олимпийские виды спорта Игра: «Волейбол»	Называть и описывать виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр				Повторить повороты на месте.		
53	<b>Организация ЗОЖ – 1 час</b>	Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Игра: «Волейбол»	Знать виды физических упражнений для выполнения на открытом воздухе				Повторить повороты на месте.		

54	<b>Спортивные игры -24 часа. Волейбол - 12 часов</b>	Повторение передачи мяча сверху двумя руками. Урок-игра «Волейбол»	<b>Уметь</b> выполнять передачу мяча сверху	физических качеств;  - бережное отношение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности; -представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;  -общение со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  -планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;	ними общего языка и общих интересов;  -проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях;  - проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении целей;	Отжимания 18 раз	
55		Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. Игра «Волейбол»	<b>Уметь</b> выполнять передачу мяча сверху				Отжимания 18 раз	
56		Учет передачи мяча сверху двумя руками. Игра «Волейбол»	<b>Уметь</b> выполнять передачу мяча сверху				Приседания 20 раз	
57		Повторение приема мяча снизу двумя руками. Урок-игра «Волейбол»	<b>Уметь</b> выполнять прием мяча снизу				Приседания 20 раз	
58		Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. Игра «Волейбол»	<b>Уметь</b> выполнять прием мяча снизу				Приседания 20 раз	
59		Учет приема мяча снизу двумя руками. Игра «Волейбол»	<b>Уметь</b> выполнять прием мяча снизу				Поднимание туловища 15 раз	
60		Повторение нижней прямой подачи мяча с 3-6 м от сетки. Урок-игра «Волейбол»	<b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу мяча	-подача строевых команд, подсчет при выполнении ОРУ.	-технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;		Поднимание туловища 15 раз	
61		Совершенствование нижней прямой подачи мяча с 3-6 м от сетки. Игра «Волейбол»	<b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу мяча	-организация и проведение со сверстниками подвижных соревнований, осуществление их объективного судейства;			Поднимание туловища 15 раз	
62		Учет нижней прямой подачи мяча с 3-6 м от сетки. Игра «Волейбол»	<b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу мяча				Отжимания 18 раз	
63	Повторение приема мяча с	<b>Уметь</b> выполнять	- взаимодействие	-организация		Отжимания 18		

		подачи. Урок-игра «Волейбол»	прием мяча с подачи	со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;		раз	
64		Совершенствование приема мяча с подачи. Игра «Волейбол»	Уметь выполнять прием мяча с подачи				Отжимания 18 раз	
65		Учет прием мяча с подачи. Игра «Волейбол»	Уметь выполнять прием мяча с подачи				Приседания 20 раз	
66	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность-1 ч</b>	Физические упражнения дыхательной гимнастики. Урок – игра «Эстафеты»	Значение дыхательной гимнастики. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики				Отжимания 18 раз	
67	<b>Баскетбол -12 ч</b>	Повторение ловли и передачи мяча в движении. Игра «Баскетбол».	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте и в движении				повторить ловлю и передачу мяча	
68		Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Игра « Баскетбол»	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте и в движении				повторить ловлю и передачу мяча	
69		Учет ловли и передачи мяча в движении. Урок- игра «Баскетбол».	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте и в движении				повторить ловлю и передачу мяча	
70		Повторение ведения мяча. Баскетбол	<b>Уметь</b> выполнять ведение мяча				Повторить ведение мяча	
71		Закрепление ведения мяча. Игра « Баскетбол»	<b>Уметь</b> выполнять ведение мяча				Повторить ведение мяча	
72		Совершенствование ведения мяча. Урок- игра «Баскетбол».	<b>Уметь</b> выполнять ведение мяча				Повторить ведение мяча	
73		Учет ведения мяча Игра « Баскетбол»	<b>Уметь</b> выполнять ведение мяча				Повторить ведение мяча	

74		Повторение броска мяча. Игра «Баскетбол»	Уметь выполнять бросок мяча				Приседания 20 раз	
75		Закрепление броска мяча Урок- игра «Баскетбол».	Уметь выполнять бросок мяча				Приседания 20 раз	
76		Совершенствование броска мяча. Баскетбол	Уметь выполнять бросок мяча				Поднимание туловища 15 раз	
77		Учет техники броска мяча. Игра «Баскетбол»	Уметь выполнять бросок мяча				Поднимание туловища 15 раз	
78		Урок- игра «Баскетбол»	Уметь выполнять бросок мяча				Отжимания 18 раз	
79	<b>Легкая атлетика – 4 часа</b>	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Повторение прыжка в высоту . Игра «Волейбол»	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта	-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств ФК;  - измерение(познавание) индивидуальных показателей физического развития(длины и массы тела), развитие основных физических качеств;  - бережное	- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;  -обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры;	- взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, взаимопомощи;  - проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении целей;  - оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;	Повторить прыжок в высоту	
80		Закрепление прыжка в высоту. Игра «Волейбол»	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта				Повторить прыжок в высоту	
81		Совершенствование прыжка в высоту. Урок-игра «Волейбол»	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта				Повторить прыжок в высоту	
82		Учет прыжка в высоту. .Игра «Волейбол»	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта				Повторить прыжок в высоту	
83	<b>Кроссовая подготовка - 10 часов</b>	Обучение бегу по пересеченной местности. Игра «Лапта». Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин)				Повторить бег по местности	
84		Обучение бегу по пересеченной местности. Урок-игра «Бег с преследованием».	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин)				Повторить бег по местности	

85		Закрепление бега по пересеченной местности. Игра «Скоростная эстафета»	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин)	отношение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности; -представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	улучшения;  -общение со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  -планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;	-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях;  - проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении целей;	Повторить бег по местности	
86		Закрепление бега по пересеченной местности. Игра «Футбол»	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин)				Повторить бег по местности	
87		Повторение бега по пересеченной местности. Урок-игра « Футбол»»	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин)				Повторить бег по местности	
88		Повторение бега по пересеченной местности. Игра «Футбол»	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин)				Повторить бег по местности	
89		Совершенствование бега по пересеченной местности. . Игра «Футбол»	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин)				Повторить бег по местности	
90		Совершенствование бега по пересеченной местности. .Урок-игра « Лапта»	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин)				Приседания 2 подхода по 15 раз	
91		Совершенствование бега по пересеченной местности. . Игра «Футбол»	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин)				Приседания 2 подхода по 15 раз	
92		Сдача контрольного норматива- бег 3 км. Игра «Футбол»	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин)				Приседания 2 подхода по 15 раз	
93	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 часа</b>	Физические упражнения для физкультминуток. Урок-игра «Волейбол».	Уметь выполнять физкультминутки в режиме дня	-подача строевых команд, подсчет при выполнении ОРУ. -организация и проведение со сверстниками подвижных соревнований, осуществление их объективного судейства; - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и	-технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;	Отжимания 2 подхода по 20 раз		
94		Физические упражнения дыхательной гимнастики. Игра «Волейбол»	Уметь выполнять комплекс упражнений дыхательной	-организация самостоятельной деятельности с учетом требования ее	Отжимания 2 подхода по 20 раз			

			гимнастики в режиме дня в домашних условиях	соревнований.	безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;			
95	<b>Легкая атлетика – 8 часов</b>	Повторение прыжка в длину с разбега.. Игра «Футбол»	Уметь: прыгать в длину с разбега				Отжимания 2 подхода по 20 раз	
96		Совершенствование прыжка в длину с разбега. Урок- игра «Футбол»	Уметь: прыгать в длину с разбега				Пресс 2 подхода по 20 раз	
97		Учет прыжка в длину с разбега. Игра «Футбол».	Уметь: прыгать в длину с разбега				Пресс 2 подхода по 20 раз	
98		Повторение метания малого мяча. Игра «Футбол».	Уметь: метать мяч				Повторить метание мяча	
99		Совершенствование метания малого мяча. Урок-игра «Волейбол»	Уметь: метать мяч				Повторить метание мяча	
100		Учет метания малого мяча. Игра «Волейбол»	Уметь: метать мяч				Пресс 2 подхода по 20 раз	
101		Сдача контрольного норматива- прыжок в длину с места. Игра «Футбол»	Уметь: прыгать в длину с места.				Пресс 2 подхода по 20 раз	
102	Сдача контрольного норматива- бег 60 м. Урок- игра «Футбол»	Уметь: пробегать с максимальной скоростью.				Пресс 2 подхода по 20 раз		