МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПЕРВОМАЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

Согласовано:
Зам. дир. по УВР _____ / Лобанова Т.П.

Утверждаю:
Директор школы _____ / Савичев Ю.В.
Приказ № 81 от 29.08.2019 г.

Рассмотрено на заседании
педсовета № 12 от 29 августа 2019 г.

Учебная рабочая программа
на 2019-2020 учебный год

Физическая культура - 8

Подготовила: *учитель физической культуры Емельянова Анна Андреевна*

Федеральный Государственный Образовательный СТАНДАРТ

П. Первомайский, 2018 – 2019 учебный год

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному курсу «физическая культура» разработана в соответствии с требованиями **федерального государственного образовательного стандарта** начального общего образования к результатам освоения младшими школьниками основ начального курса физической культуры и на основе **учебного плана** школы (протокол № 12 от 29.08.2019)

- - с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- Примерная учебная программа по предмету «Физическая культура» (автор:В.*И. Лях, А.А. Зданевич.* М, «Просвещение», 2013 год
- Физическая культура. 8 – 9 классы: учебебник для образовательных организаций / В.И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2018. – 256 с.: ил. – ISBN 978-5-09-057182-1.

  Количество часов: всего 102 часа в год, в неделю - 3 часа.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

2. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного 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 культур

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, непринуждённо.

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 партнёрами 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»; проплывать 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 четырёхшажного 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 четырёх 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, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым 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 четырёхборью: 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 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 учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

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 культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её 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 основной школе 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 физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом 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 лёгких 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, 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, включёнными 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 нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

• способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия 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.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

8 класс

Ученик научится:

• 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.

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• 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;

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться:

• демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

• уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

• описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Ученик получит возможность научиться:

• демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

• уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

• описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В 8 КЛАССЕ

Название раздела	**Количество часов в год**
Знания о физической культуре	4
Спортивно-оздоровительная деятельность, в том числе:	98
Лёгкая атлетика	28
Гимнастика и акробатика	20
Лыжная подготовка	18
Спортивные игры:	38
Баскетбол	12
Волейбол	20
ИТОГО:	**102**

4. Календарно-тематическое планирование курса для 8 класса

№ п/п	№ у/ч	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Домашнее задагие	Дата проведения	
I четверть 24 часов							
1	1	Вводный инструктаж. Физическая культура в современном обществе. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.		Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. Использовать знания о своих возрастно-половых особенностях.	Комплекс упражнений № 1	**План.** 3.09	**Факт.**
Легкая атлетика 14 часов							
2	1	**Легкая атлетика.** Инструктаж по технике безопасности. Бег на короткие дистанции		Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Разновидности ходьбы и бега. СБУ. Бег 30 м.	Комплекс упражнений № 1	4.09	
3	2	Ускорение с высокого и низкого старта. Бег 30 м. **Учет.**		Описывают технику выполнения беговых упр, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС	Комплекс упражнений № 1	7.09	
4	3	Бег 60 м. **Учет.**			Комплекс упражнений № 1	10.09	
5	4	Эстафетный бег.			Комплекс упражнений № 1	11.09	
6	5	Бег на 1000 м . Учет.			Комплекс упражнений № 1	14.09	
7	6	Кроссовый бег			Комплекс упражнений № 1	17.09	
8	7	Бег 2000 м. **Учет.**			Комплекс упражнений № 1	18.09	

9	8	Челночный бег 3*10м. **Учет**.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Комплекс упражнений № 1	21.09	
10	9	Прыжок в длину с места. Инструктаж по технике безопасности. Учет.		Осваивают технику прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Комплекс упражнений № 1	24.09	
11	10	Прыжок в длину с разбега.			Комплекс упражнений № 1	25.09	
12	11	Прыжки через скакалку. Учет.			Комплекс упражнений № 1	28.09	
13	12	Прыжок в длину с разбега.			Комплекс упражнений № 1	1.10	
14	13	Метание малого мяча. Инструктаж по технике безопасности.		Осваивают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС	Комплекс упражнений № 1	2.10	
15	14	Метание малого мяча. Учет.			Комплекс упражнений № 1	5.10	

		Волейбол 12 часов					
16	1	**Волейбол.** Инструктаж по технике безопасности. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка.		Инструктаж по ТБ. СПУ. Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.	Комплекс упражнений № 2	8.10	
17	2	Техника верхних передач. Игра		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технике игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.	Комплекс упражнений № 2	9.10	
18	3	Техника нижних передач. Игра			Комплекс упражнений № 2	12.10	
19	4	Групповые упражнения. Игра			Комплекс упражнений № 2	15.10	
20	5	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.			Комплекс упражнений № 2	16.10	
21	6	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола, для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру волейбол как средство активного отдыха.	Комплекс упражнений № 2	19.10	
22	**7**	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.			Комплекс упражнений № 2	22.10	
23	8	Игровые взаимодействия. Учебная игра			Комплекс упражнений № 2	23.10	
24	9	Одиночное блокирование. Учебная игра. Т			Комплекс упражнений № 2	26.10	

		II четверть 24 час					
25	10	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола, для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру волейбол как средство активного отдыха.	Комплекс упражнений № 2	8.11	
26	11	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра			Комплекс упражнений № 2	12.11	
27	12	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.			Комплекс упражнений № 2	13.11	
28	2	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.		Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности. Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила ее освоения в самостоятельных занятиях.	Комплекс упражнений № 2	**15.11**	
		Гимнастика и акробатика 20 часов					
29	1	**Гимнастика с основами акробатики.** Инструктаж по ТБ. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Построение и перестроение на месте.		Инструктаж по ТБ. Построение и перестроение на месте. Перестроение из колонны. Продолжают осваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.	Комплекс упражнений № 3	**19.11**	
30	2	Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении.		Различные строевые команды. Четко выполняют строевые приемы.	Комплекс упражнений № 3	**20.11**	

		Наклоны вперед из положения сидя. Учет.		Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из ранее изученных упражнений.			
31	3	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)			Комплекс упражнений № 3	**22.11**	
32	4	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки). Поднимание туловища за 1 мин. Учет.		Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Ходьба и ее разновидности. Совершенствование кувырков, стойке на голове с поддержкой, мост с поддержкой. Учет норматива.	Комплекс упражнений № 3	**26.11**	
33	5	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики).			Комплекс упражнений № 3	**27.11**	
34	6	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики).Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Учет			Комплекс упражнений № 3	**29.11**	
35	7	Акробатическая комбинация.		Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.	Комплекс упражнений № 3	**3.12**	
36	8	Акробатическая комбинация.			Комплекс упражнений № 3	**4.12**	
37	9	Акробатическая комбинация. Наклоны вперед из положение сидя. Учет.			Комплекс упражнений № 3	**6.12**	

38	10	Ритмическая гимнастика.		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Комплекс упражнений № 3	**10.12**	
39	11	Ритмическая гимнастика.		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Комплекс упражнений № 3	**11.12**	
40	12	Ритмическая гимнастика.		Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Комплекс упражнений № 3	**13.12**	
41	13	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).		Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий.	Комплекс упражнений № 3	**17.12**	
42	14	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).			Комплекс упражнений № 3	**18.12**	
43	15	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).			Комплекс упражнений № 3	**20.12**	
44	16	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях и брусьях разной высоты		Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие	Комплекс упражнений № 3	**24.12**	

45	17	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях и брусьях разной высоты		соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	Комплекс упражнений № 3	**25.12**	
46	18	Подтягивание на высокой перекладине (мал) Подтягивание на низкой перекладине (дев) Учет.			Комплекс упражнений № 3	**27.12**	
47	19	Лазание по канату в два приема.		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Оказывают страховку и помощь во время занятий. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Комплекс упражнений № 3	**28.12**	
48	20	Лазание по канату в два приема. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Учет.			Комплекс упражнений № 3	**28.12**	
		III четверть 30 часов					
		Лыжная подготовка 18 часов					
49	1	Здоровье и здоровый образ жизни. **Лыжная подготовка.** Инструктаж по ТБ.		Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Инструктаж по технике безопасности. Подбор лыж и палок. Обучение технике лыжного хода.	Комплекс упражнений № 4	**10.01**	
50-51	1-2	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности.	Комплекс упражнений № 5	**15.01** **15.01**	

52	1	Волейбол.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Комплекс упражнений № 4	**17.01**	
53-54	3-4	Коньковый ход.		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Комплекс упражнений № 5	**22.01** **22.01**	
55	2	Техника верхних передач. Игра Техника нижних передач. Игра		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Комплекс упражнений № 4	**28.01**	
56-57	5-6	Коньковый ход.		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Комплекс упражнений № 5	**29.01** **29.01**	
58	3	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов, соблюдая правила безопасности.	Комплекс упражнений № 4	31.01	
59-60	7-8	Коньковый ход		Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих во время прохождения дистанции.	Комплекс упражнений № 5	**5.02** **5.02**	
61	4	Игровые взаимодействия. Учебная игра.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Комплекс упражнений № 4	**7.02**	
62-63	9-10	Торможение «плугом», «упором». Одновременно бесшажный ход (стартовый вариант)		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их	Комплекс упражнений № 5	**12.02** **12.02**	

				самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			
64	5	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Комплекс упражнений № 4	14.02	
65-66	11-12	Повороты переступанием. Повороты прыжком.		Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих во время прохождения дистанции.	Комплекс упражнений № 5	**19.02 19.02**	
67	6	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Комплекс упражнений № 4	21.02	
68-69	13-14	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Бег на лыжах 3000м Учет.		Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих во время прохождения дистанции.	Комплекс упражнений № 5	26.02 26.02	
70	7	Техника нижней прямой подачи. Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. Учебная игра		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Комплекс упражнений № 4	28.02	
71-72	15-16	Передвижение на лыжах до 4,5 км		Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих во время прохождения дистанции.	Комплекс упражнений № 5	5.03 5.03	
73	8	Одиночное блокирование. Учебная игра.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Комплекс упражнений № 4	7.03	

				техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			
74-75	17-18	Бег на лыжах 5000м Учет.		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих во время прохождения дистанции.	Комплекс упражнений № 5	12.03 12.03	
76	1	**Баскетбол.** Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости		Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола, для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру волейбол как средство активного отдыха.	Комплекс упражнений № 6	**14.03**	
77	2	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении			Комплекс упражнений № 6	**19.03**	
78	3	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте			Комплекс упражнений № 6	**21.03**	
IV четверть 24 часа							
79	4	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.		Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.	Комплекс упражнений № 6	**1.04**	

		Баскетбол 9 часов					
80	1	**Баскетбол.** Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м		Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола, для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру волейбол как средство активного отдыха.	Комплекс упражнений № 6	**2.04**	
81	2	Двухочковые броски, трехочковые броски в кольцо.			Комплекс упражнений № 6	**4.04**	
82	3	Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча			Комплекс упражнений № 6	**8.04**	
83	4	Штрафной бросок			Комплекс упражнений № 6	**9.04**	
84	5	Вырывание и выбивание мяча		Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола, для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру волейбол как средство активного отдыха.	Комплекс упражнений № 6	**11.04**	
85	6	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м			Комплекс упражнений № 6	**15.04**	
86	7	Действия игрока в нападении. Действия игрока в защите.			Комплекс упражнений № 6	**16.04**	
87	8	Игра баскетбол.			Комплекс упражнений № 6	**18.04**	
88	9	Игра баскетбол.			Комплекс упражнений № 6	**22.04**	
		Легкая атлетика 14 часов					

89	1	**Легкая атлетика**. Бег на короткие дистанции 30 – 40 м.		Описывают технику выполнения беговых упр, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Комплекс упражнений № 7	**23.04**	
90	2	Бег с ускорением 30м Учет.			Комплекс упражнений № 7	**25.04**	
91	3	Бег на результат 60 м Учет			Комплекс упражнений № 7	**29.04**	
92	4	Бег в равномерном темпе 500м Учет.			Комплекс упражнений № 7	**30.04**	
93	5	Бег 1000 м учет			Комплекс упражнений № 7	**2.05**	
94	6	Бег на выносливость до 10 мин.			Комплекс упражнений № 7	**6.05**	
95	7	Бег 2000м учет.			Комплекс упражнений № 7	**7.05**	
96	8	Челночный бег 3*10 м Учет			Комплекс упражнений № 7	**9.05**	
97	9	Прыжок в длину с места. Учет.		Осваивают технику прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС	Комплекс упражнений № 7	**13.05**	
98	10	Прыжок в высоту.			Комплекс упражнений № 7	**14.05**	
99	11	Прыжок в длину с разбега.			Комплекс упражнений № 7	**16.05**	
100	12	Прыжки через скакалку. Учет.			Комплекс упражнений № 7	**20.05**	

101	13	Метание малого мяча.		Осваивают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Комплекс упражнений № 7	**21.05**	
102	14	Оценка физической подготовленности. Метание малого мяча. Учет.			Комплекс упражнений № 7	**23.05**	