

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе следующих **нормативно-правовых и инструктивно-методических документов**:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 08.06.2015 № 576, от 28.12.2015 г. № 1529, от 26.01.2016 № 38, от 21.04.2016 № 459, от 29.12.2016 № 1677, от 08.06.2017 № 535)
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении рабочих программ учебных предметов педагогов, реализующих федеральный государственный стандарт основного образования МБОУ СШ № 5
- Учебный план МБОУ СШ № 5 на 2020-2021 учебный год.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; требованиями к результатам освоения основной образовательной программы; основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД) для основного общего образования.

Рабочая программа составлена на основе авторской программы В.И Лях «Физическая культура», которая входит в УМК «Школа России».

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в основной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

### Место учебного предмета в учебном плане

Учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры в 8 классе – 68 часов (из расчета 2 раза в неделю). Срок реализации программы – 1 год.

### Цели и задачи учебного предмета

Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующей **цели**: формирование физической культуры личности учащегося посредством освоения основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Из которой соответственно вытекают следующие **задачи**:

- формирование знаний о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формирование знаний и способов развития физических качеств, организаций и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;

- совершенствование техники двигательных действий базовых видов спорта «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка», обучение элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
- развитие функциональных возможностей организма, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости;
- обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры, оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями и спортом, элементарным приемам массажа и самомассажа.
- формирования позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, достижение сознания красоты и эстетической ценности физической культуры, уважения к различным системам физической культуры.

### Общая характеристика предмета

Материал программы направлен на реализацию приоритетной цели школьного обучения физической культуре – формирование всесторонне гармоничного развития личности, на реализацию творческих способностей и физическое совершенствование учащихся, 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.

### Распределение программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	<b>Базовая часть</b>	52
1.1	Основы знаний	В процессе
1.2	Легкая атлетика	16
1.3	Кроссовая подготовка	18
1.4	Гимнастика	14
2	<b>Вариативная часть</b>	20
2.1	Подвижные игры	20

### Результаты изучения учебного предмета:

#### *Личностные результаты обучения:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### ***Предметные результаты обучения:***

- владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### ***Метапредметные результаты:***

##### Регулятивные УУД:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

### Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

### Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Оценивание деятельности учащихся проводится по направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности

### **Требования к уровню физической подготовленности учащихся 8классов**

№п/п	Определяемые способности	Контрольное упражнение	Уровень подготовленности					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	6,0	5,8-5,4	4.9	6,2	6,0-5,4	5,0
		Бег 60 м, с	10.00	10,6	11,2	10.4	10,8	11,4
2	Координационные	Челночный бег 3х10м,с	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	145	165-180	200	135	155-175	190
		Прыжки со скакалкой за 30с.	30	40	50	30	45	55
		Метание мяча на дальность, м	23	25	28	16	23	25
		Бросок набивного мяча, м	400	500	600	300	450	500

Критерии оценивания различных видов работ.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть выводится на основании текущих.

## Содержание курса

### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

**Базовые понятия физической культуры.** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

### Способы двигательной ( физкультурной ) деятельности

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и

составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз( подвижных перемен ).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

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

#### ***Гимнастика с основами акробатики (14 ч).***

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

#### ***Легкая атлетика (16 ч).***

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

#### ***Спортивные игры (20ч)***

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

### ***Кроссовая подготовка (18ч)***

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия.

### **Требования к качеству освоения программного материала**

**В результате изучения физической культуры ученик должен:**

**знать/понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского  
В.И.Ляха**

Физическая культура. 5-7 классы/ Под редакцией М.Я.Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.

В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ Под общ.ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.

В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 10-11 классы/ Под общ.ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)



# Календарно - тематическое планирование 8 класс

## 1 четверть (18часов)

№ урока	Дата		Тема урока	Планируемые результаты обучения			Виды и формы контроля
	план	факт		Предметные	Мета предметные	Личностные	
Лёгкая атлетика (11 часов)							
1.1			Вводный инструктаж техника безопасности	Знать организационно методические требования, применяемые на уроках физической культуры. Знать разновидности ходьбы.	<b>К:</b> Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Устанавливать рабочие отношения. <b>Р:</b> Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <b>П:</b> уметь рассказать об организационно-методических требованиях, играть в подвижные игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях.	Текущий
1.2			Спринтерский бег, эстафетный бег	Выполнять технику спринтерского бега – стартовый разгон. Выполнять ОРУ. Выполнять ч/б. Выполнять передачу палочки при встречной эстафете.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий
1.3			Спринтерский бег, эстафетный бег	Выполнять технику спринтерского бега – стартовый разгон. Выполнять ОРУ. Выполнять ч/б. Выполнять передачу палочки при встречной эстафете.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Текущий
1.4			Спринтерский бег, эстафетный бег	Выполнять технику спринтерского бега – стартовый разгон. Выполнять ОРУ. Выполнять ч/б.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Контроль двигательных качеств

				Выполнять передачу палочки при встречной эстафете.			
1.5			Спринтерский бег, эстафетный бег	Выполнять технику спринтерского бега – финиширование. Выполнять ОРУ. Выполнять ч/б. Выполнять передачу палочки при встречной эстафете.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий
1.6			Спринтерский бег, эстафетный бег	Выполнять технику спринтерского бега на результат. Выполнять ОРУ. Выполнять передачу палочки при линейной эстафете.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Контроль двигательных качеств
1.7			Спринтерский бег, эстафетный бег	Выполнять технику прыжка в длину – отталкивание. Выполнять правила подбора разбега при прыжке в длину. Выполнять метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий
1.8			Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	Выполнять технику прыжка в длину – отталкивание. Выполнять правила подбора разбега при прыжке в длину. Выполнять метание мяча на заданное расстояние.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Контроль двигательных качеств
1.9			Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	Выполнять технику прыжка в длину – отталкивание. Выполнять правила подбора разбега при прыжке в длину. Выполнять метание мяча на заданное расстояние.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы.	Контроль двигательных качеств
1.10			Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	Выполнять технику прыжка в длину на результат. Выполнять правила подбора разбега	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Текущий

				при прыжке в длину. Выполнять метание мяча на заданное расстояние.	соревновательной деятельности.	доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
1.11			Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	Выполнять технику прыжка в длину на результат. Выполнять правила подбора разбега при прыжке в длину. Выполнять метание мяча на заданное расстояние.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Контроль двигательных качеств
<b>Кроссовая подготовка (7 часов)</b>							
2.1			Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий
2.2			Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий
2.3			Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Контроль двигательных качеств
2.4			Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий
2.5			Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Текущий
2.6			Бег по пересеченной	Выполнять технику бега	Технически правильно	Активно включаться в	Контроль

			местности. Преодоление препятствий	по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры.	выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	двигательных качеств
2.7			Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Текущий

## 2 четверть (14часов)

№ урока	Дата		Тема урока	Планируемые результаты			Виды и формы контроля
	план	факт		обучения Предметные	Мета предметные	Личностные	
3. Гимнастика(14часов)							
3.1			Вводный инструктаж техника безопасности	Знать организационно методические требования, применяемые на уроках физической культуры. Знать разновидности ходьбы.	<b>К:</b> Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Устанавливать рабочие отношения. <b>Р:</b> Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <b>П:</b> уметь рассказать об организационно-методических требованиях, играть в подвижные игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях.	Текущий
3.2			Висы. Строевые упражнения	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техническом уровне. Выполнять	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Текущий

				подъем переворотом в упор. Выполнять ОРУ на месте. Выполнять упражнения на гимнастической скамье.		доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
3.3			Висы. Строевые упражнения	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техническом уровне. Выполнять подъем переворотом в упор. Выполнять ОРУ на месте. Выполнять упражнения на гимнастической скамье.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Текущий
3.4			Висы. Строевые упражнения	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техническом уровне. Выполнять подъем переворотом в упор. Выполнять ОРУ на месте. Выполнять упражнения на гимнастической скамье.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Текущий
3.5			Висы. Строевые упражнения	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техническом уровне. Выполнять подъем переворотом в упор. Выполнять ОРУ с гимнастическими палками. Выполнять упражнения на гимнастической скамье.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий
3.6			Висы. Строевые упражнения	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техническом уровне. Выполнять подъем переворотом в упор. Выполнять ОРУ на месте. Выполнять упражнения на гимнастической скамье.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Текущий
3.7			Висы. Строевые упражнения	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техническом	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями	

				уровне. Выполнять подъем переворотом в упор. Выполнять ОРУ с гимнастическими палками.	оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
3.8			Опорный прыжок. Строевые упражнения	Выполнять прыжок, согнув ноги. Выполнять ОРУ с обручем.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий
3.9			Опорный прыжок. Строевые упражнения	Выполнять прыжок, согнув ноги. Выполнять ОРУ с обручем.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий
3.10			Опорный прыжок. Строевые упражнения	Выполнять прыжок, согнув ноги. Выполнять ОРУ с обручем.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
3.11			Опорный прыжок. Строевые упражнения	Выполнять прыжок, согнув ноги. Выполнять ОРУ с обручем.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий
3.12			Опорный прыжок. Строевые упражнения	Выполнять прыжок, согнув ноги. Выполнять ОРУ с обручем.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий
3.13			Опорный прыжок. Строевые упражнения	Выполнять прыжок, согнув ноги. Выполнять ОРУ с обручем.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
3.14			Акробатика, лазание	Выполнять акробатические и гимнастические	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на	Текущий

			комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять ОРУ с мячом. Выполнять технику лазания по канату.	их в игровой и соревновательной деятельности.	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
--	--	--	---	---	--	--

### 3 четверть (20 часов )

№ урока	Дата		Тема урока	Планируемые результаты			Виды и формы контроля
	план	факт		обучения	Предметные	Мета предметные	
4. Волейбол (10 часов)							
4.1			Вводный инструктаж техника безопасности	Знать организационно методические требования, применяемые на уроках физической культуры. Знать разновидности ходьбы.	<b>К:</b> Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Устанавливать рабочие отношения. <b>Р:</b> Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <b>П:</b> уметь рассказать об организационно-методических требованиях, играть в подвижные игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях.	
4.2			Волейбол	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы при игре.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий
4.3			Волейбол	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на	Текущий

				уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы при игре.	основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	
4.3			Волейбол	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы при игре.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
4.4			Волейбол	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы при игре.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий
4.5			Волейбол	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы при игре.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий
4.6			Волейбол	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы при игре.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Текущий
4.7			Волейбол	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы при игре.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий
4.8			Волейбол	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий



				приемы при игре.			
4.9			Волейбол	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы при игре.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
4.10			Баскетбол	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы при игре.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	

### 5. Баскетбол (10часов)

5.1			Баскетбол	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы при игре.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий
5.2			Баскетбол	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы при игре.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий
5.3			Баскетбол	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы при игре.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий
5.4			Баскетбол	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	

				правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы при игре.	имеющегося опыта.	целей.	
5.5			Баскетбол	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы при игре.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Текущий
5.6			Баскетбол	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы при игре.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий
5.7			Баскетбол	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы при игре.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий
5.8			Баскетбол	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы при игре.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
5.9			Баскетбол	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы при игре.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
5.10			Баскетбол	Выполнять технические	Технически правильно	Проявлять	

				приемы в баскетболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы при игре.	выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
--	--	--	--	---	---	--	--

## 4 четверть (16 часа)

№ урока	Дата		Тема урока	Планируемые результаты обучения			Виды и формы контроля
	план	факт		Предметные	Метапредметные	Личностные	
6. Кроссовая подготовка (10 часов )							
6.1			Вводный инструктаж техника безопасности	Знать организационно методические требования, применяемые на уроках физической культуры. Знать разновидности ходьбы.	<b>К:</b> Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Устанавливать рабочие отношения. <b>Р:</b> Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <b>П:</b> уметь рассказать об организационно-методических требованиях, играть в подвижные игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях.	Текущий
6.2			Бег по пересеченной местности .	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила в процессе игры «Лапта»	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
6.3			Бег по пересеченной местности .	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила в процессе игры «Лапта»	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий
6.4			Бег по пересеченной	Выполнять технику бега	Технически правильно выполнять	Активно включаться в общение	Текущий

			местности .	по пересеченной местности. Выполнять правила в процессе игры «Лапта»	двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	
6.5			Бег по пересеченной местности .	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила в процессе игры «Лапта»	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий
6.6			Бег по пересеченной местности .	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила в процессе игры «Лапта»	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий
6.7			Бег по пересеченной местности .	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила в процессе игры «Лапта»	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Текущий
6.8			Бег по пересеченной местности .	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила в процессе игры «Лапта»	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Текущий
6.9			Бег по пересеченной местности .	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила в процессе игры «Лапта»	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий
6.10			Бег по пересеченной местности .	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила в процессе игры «Лапта»	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
<b>7. Лёгкая атлетика (6 часов)</b>							
7.1			Спринтерский бег, эстафетный бег	Выполнять технику спринтерского бега, бег по дистанции. Выполнять специальные беговые	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	

