

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Отдел образования и воспитания

Администрации МО "Николаевский район"

МОУ Прасковьянская СШ

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета

Протокол №1 от «29» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УВР



Леванова Т.А.
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Долгихов А.Н.
Приказ № 48 от «29»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 класса

п.Крутец 2023

1. Планируемые результаты освоения предмета

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- 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.

В области нравственной культуры:

- 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;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- 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.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- 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.

В области физической культуры:

- 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 освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень форсированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного курса в 8 классе

Раздел 1: Что вам надо знать (19 ч)

Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений

Скоростные качества.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма

Преодоление препятствий. Развитие выносливости.

Полоса препятствий.

Развитие выносливости.

Преодоление вертикальных препятствий. Преодоление препятствий.

Физическое развитие человека

Психические процессы в обучении двигательным действиям

Самонаблюдение и самоконтроль

Основы обучения и самообучения двигательным действиям

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах

Совершенствование физических способностей

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка

История возникновения и формирования физической культуры

Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)

Раздел 2: Базовые виды спорта школьной программы (42 ч)

Преодоление препятствий.

Футбол

Нападение быстрым прорывом

Удар носком. Удар серединой лба на месте.

Выбрасывание мяча из-за боковой линии.

Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью

Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом

Баскетбол

Освоение ловли и передач мяча

Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствию

Движение игрока с мячом. Штрафной бросок

Гандбол

Бросок мяча согнутой рукой сбоку, снизу, сверху.

Волейбол подача мяча. Развитие скоростно-силовых способностей

Нижняя прямая подача

Верхняя передача мяча в парах

Развитие выносливости

Т.Б. на уроках гимнастики

Освоение строевых упражнений, висы

Освоении общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Освоении и совершенствование висов и упоров

Освоение опорных прыжков

Освоение акробатических упражнений

Развитие координационных способностей.

Развитие гибкости

Инструктаж по ТБ на лыжах

Освоение Техники лыжных ходов

Совершенствование техники ходов

элементы единоборств. Овладение техникой приёмов

Развитие координационных способностей;.

Развитие скоростно-силовых качеств

Плавание. освоение техники плавания

Развитие выносливости.

Раздел 3: Самостоятельные занятия физическими упражнениями (41 ч)

Коньки

Хоккей.

Скейтборд

Бадминтон

Лёгкая атлетика. Освоение техники спринтерского бега

Овладение техникой прыжков в длину

Овладение техникой прыжков в высоту

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность
 Развитие скоростно-силовых способностей
 Знание о физической культуре
 Самостоятельные занятия
 Овладение организаторскими умениями
 Бег 2000 м. (м), 1500 м. (д)
 Развитие выносливости. Полоса препятствий
 Бег 60 м.
 Преодоление препятствий
 Утренняя гимнастика
 Выбирайте вид спорта
 Бег 1500- 2000м
 Тренировку начинаем с разминки
 Повышайте физическую подготовленность

Тематическое планирование по физической культуре 8 класс.

№	Раздел, тема	Кол-во часов
1.	Что вам надо знать	19 ч
2.	Базовые виды спорта школьной программы	42 ч
3.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	41 ч
	Итого	102 ч

Муниципальное общеобразовательное учреждение Тёпловская средняя школа муниципального образования "Николаевский район"
Ульяновской области

Календарно-тематическое планирование на учебный год: 2023/2024

Вариант: Физическая культура 8 класс Лях В.И.

Общее количество часов: 102

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения план	Дата проведения факт	Домашнее задание
<i>Раздел 1: Что вам надо знать - 19 ч</i>					
1.	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность	1	01.09		Комплекс 1
2.	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	1	05.09		Комплекс 2
3.	Скоростные качества.	1	06.09		прыжки через скакалку
4.	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма	1	08.09		Комплекс 2
5.	Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1	12.09		Комплекс 1
6.	Полоса препятствий.	1	13.09		Комплекс 1
7.	Развитие выносливости.	1	15.09		Комплекс 1
8.	Преодоление вертикальных препятствий. Преодоление препятствий.	1	19.09		Комплекс 1
9.	Физическое развитие человека	1	20.09		Комплекс 2
10.	Психические процессы в обучении двигательным действиям	1	22.09		Комплекс 2
11.	Самонаблюдение и самоконтроль	1	26.09		Комплекс 2
12.	Основы обучения и самообучения двигательным действиям	1	27.09		Комплекс 2
13.	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	1	29.09		Комплекс 2
14.	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	1	03.10		Комплекс 2
15.	Совершенствование физических способностей	1	04.10		Комплекс 2
16.	Адаптивная физическая культура	1	06.10		Комплекс 2
17.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	17.10		Комплекс 2
18.	История возникновения и формирования физической культуры	1	18.10		Комплекс 2

19.	Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)	1	20.10		Комплекс 2
<i>Раздел 2: Базовые виды спорта школьной программы - 42 ч</i>					
20.	Преодоление препятствий.	1	24.10		Комплекс 1
21.	Футбол	1	25.10		Комплекс 1
22.	Нападение быстрым прорывом	1	27.10		Комплекс 1
23.	Удар носком. Удар серединой лба на месте.	1	31.10		Комплекс 1
24.	Удар носком. Удар серединой лба на месте.	1	01.11		Комплекс 1
25.	Выбрасывание мяча из-за боковой линии.	1	03.11		Комплекс 1
26.	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью	1	07.11		Комплекс 1
27.	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом	1	08.11		Комплекс 1
28.	Баскетбол	1	10.11		Комплекс 1
29.	Освоение ловли и передач мяча	1	14.11		Комплекс 1
30.	Освоение ловли и передач мяча	1	15.11		Комплекс 1
31.	Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствию	1	17.11		Комплекс 1
32.	Движение игрока с мячом. Штрафной бросок	1	28.11		Комплекс 1
33.	Гандбол	1	29.11		Комплекс 1
34.	Бросок мяча согнутой рукой сбоку, снизу, сверху.	1	01.12		Комплекс 1
35.	Волейбол подача мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	1	05.12		Комплекс 1
36.	Нижняя прямая подача	1	06.12		Комплекс 1
37.	Верхняя передача мяча в парах	1	08.12		Комплекс 1
38.	Развитие выносливости	1	12.12		Комплекс 1
39.	Т.Б. на уроках гимнастики	1	13.12		прыжки через скакалку
40.	Освоение строевых упражнений, висы	1	15.12		наклон туловища вперед
41.	Освоение строевых упражнений, висы	1	19.12		наклон туловища вперед
42.	Освоении общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1	20.12		Комплекс 2
43.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	1	22.12		прыжки через скакалку
44.	Освоении и совершенствование висов и упоров	1	26.12		Комплекс 2
45.	Освоение опорных прыжков	1	27.12		наклон туловища вперед
46.	Освоение акробатических упражнений	1	29.12		сгибание рук в упоре
47.	Освоение акробатических упражнений	1	09.01		сгибание рук в упоре
48.	Развитие координационных способностей.	1	10.01		сгибание рук в упоре
49.	Развитие гибкости	1	12.01		прыжки через скакалку
50.	Инструктаж по ТБ на лыжах	1	16.01		наклон туловища вперед знать правила поведения на уроках лыжной подготовке.
51.	Освоение Техники лыжных ходов	1	17.01		Комплекс 3
52.	Освоение Техники лыжных ходов	1	19.01		Комплекс 3
53.	Освоение Техники лыжных ходов	1	23.01		Комплекс 3
54.	Освоение Техники лыжных ходов	1	24.01		Комплекс 3
55.	Совершенствование техники ходов	1	26.01		Комплекс 3
56.	Совершенствование техники ходов	1	30.01		Комплекс 3
57.	элементы единоборств. Овладение техникой приёмов	1	31.01		Комплекс 3
58.	Развитие координационных способностей;.	1	02.02		Комплекс 3
59.	Развитие скоростно-силовых качеств	1	06.02		Комплекс 3
60.	Плавание. освоение техники плавания	1	07.02		комплекс 3
61.	Развитие выносливости.	1	09.02		Комплекс 3
<i>Раздел 3: Самостоятельные занятия физическими упражнениями - 41 ч</i>					
62.	Коньки	1	13.02		комплекс 3
63.	Хоккей.	1	14.02		Комплекс 3
64.	Скейтборд	1	16.02		Комплекс 3

65.	Бадминтон	1	27.02		Комплекс 3
66.	Бадминтон	1	28.02		Комплекс 3
67.	Лёгкая атлетика. Освоение техники спринтерского бега	1	01.03		комплекс 3
68.	Лёгкая атлетика. Освоение техники спринтерского бега	1	05.03		Комплекс 3
69.	Овладение техникой прыжок в длину	1	06.03		сгибание рук в упоре
70.	Овладение техникой прыжок в длину	1	12.03		сгибание рук в упоре
71.	Овладение техникой прыжков в высоту	1	13.03		комплекс 3
72.	Овладение техникой прыжков в высоту	1	15.03		Комплекс 3
73.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1	19.03		комплекс 3
74.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1	20.03		Комплекс 3
75.	Развитие скоростно-силовых способностей	1	22.03		сгибание рук в упоре
76.	Развитие скоростно-силовых способностей	1	26.03		сгибание рук в упоре
77.	Знание о физической культуре	1	28.03		наклон туловища вперед
78.	Самостоятельные занятия	1	27.03		прыжки через скакалку
79.	Самостоятельные занятия	1	29.04		прыжки через скакалку
80.	Самостоятельные занятия	1	02.04		прыжки через скакалку
81.	Овладение организаторскими умениями	1	03.04		наклон туловища вперед
82.	Овладение организаторскими умениями	1	05.04		наклон туловища вперед
83.	Бег 2000 м. (м), 1500 м. (д)	1	16.04		прыжки через скакалку
84.	Развитие выносливости. Полоса препятствий	1	17.04		Комплекс 1
85.	Развитие выносливости. Полоса препятствий	1	19.04		Комплекс 1
86.	Развитие выносливости. Полоса препятствий	1	23.04		Комплекс 1
87.	Бег 60 м.	1	24.04		Комплекс 3
88.	Бег 60 м.	1	26.04		Комплекс 3
89.	Преодоление препятствий	1	30.04		Комплекс 1
90.	Преодоление препятствий	1	03.05		Комплекс 1
91.	Утренняя гимнастика	1	07.05		утренняя зарядка
92.	Выбирайте вид спорта	1	08.05		Комплекс 3
93.	Выбирайте вид спорта	1	10.05		Комплекс 3
94.	Бег 1500- 2000м	1	14.05		Комплекс 1
95.	Тренировку начинаем с разминки	1	15.05		комплекс 3
96.	Тренировку начинаем с разминки	1	17.05		Комплекс 3
97.	Тренировку начинаем с разминки	1	21.05		Комплекс 3
98.	Тренировку начинаем с разминки	1	21.05		Комплекс 3
99.	Повышайте физическую подготовленность	1	22.05		комплекс 3
100.	Повышайте физическую подготовленность	1	22.05		Комплекс 3
101.	Повышайте физическую подготовленность	1	24.05		Комплекс 3
102.	Повышайте физическую подготовленность	1	24.05		Комплекс 3

Муниципальное общеобразовательное учреждение Тёпловская средняя школа муниципального образования "Николаевский район"
Ульяновской области

Тематическое планирование на учебный год: 2023/2024

Вариант: Физическая культура 8 класс Лях В.И.

Общее количество часов: 102

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Программное и учебнометодическое обеспечение (Материалы, пособия)	Домашнее задание	Подробности урока	Требования к уровню подготовки в соответствии с ФК и РК ГОС			Педагогические условия и средства реализации и ГОСа
							Предметно-информационная составляющая (знать, понимать)	Деятельностно-коммуникативная составляющая (общеучебные и предметные умения)	Ценностно-ориентационная составляющая	
<i>Раздел 1: Что вам надо знать - 19 ч</i>										
1.	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность	1	Инструктаж по технике безопасности. Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние и работоспособность человека.	учебник	Комплекс 1	Инструктаж по технике безопасности. Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние и работоспособность человека.	Знать правила поведения на уроке легкой атлетике.	уметь применять правила поведения на уроке легкой атлетике.	показать правильность применения техники безопасности и на уроке легкой атлетике.	вводный
2.	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	1	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	учебник	Комплекс 2	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения	Знать как выполняют упражнения по профилактике нарушения и коррекции	Уметь руководствоваться правилами профилактики нарушений осанки	Показать правильность выполнения упражнений на осанку.	Совершенствование
3.	Скоростные качества.	1	Эстафеты. специально беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	секундомер	прыжки и скакалку	Эстафеты. специально беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	знать как пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	совершенствование
4.	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма	1	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма	учебник	Комплекс 2	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения	Знать значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма	уметь: рационально использовать резерв своего здоровья для сознательного строительства собственной жизненной	Показать правильность активного и здорового образа жизни.	Совершенствование

								среды.		
5.	Преодоление препятствий . Развитие выносливости.	1	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Секундомер	Комплекс 1	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Знать как бежать в равномерном темпе 15 минут	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут	Показать как правильно бежать в равномерном темпе 15 минут	Совершенствование
6.	Полоса препятствий .	1	Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Секундомер	Комплекс 1	Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Знать как бежать в равномерном темпе 17 минут, преодолевать вертикальные препятствия	Уметь бежать в равномерном темпе 17 минут, преодолевать вертикальные препятствия	Показать как правильно бежать в равномерном темпе 17 минут, преодолевать вертикальные препятствия	Совершенствование
7.	Развитие выносливости.	1	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Секундомер	Комплекс 1	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Знать как бежать в равномерном темпе 15 минут	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут	Показать как правильно бежать в равномерном темпе 15 минут	Совершенствование
8.	Преодоление вертикальных препятствий . Преодоление препятствий .	1	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Секундомер	Комплекс 1	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Знать как бежать в равномерном темпе 10 минут, преодолевать горизонтальные препятствия	Уметь бежать в равномерном темпе 10 минут, преодолевать горизонтальные препятствия	Показать как правильно бежать в равномерном темпе 10 минут, преодолевать горизонтальные препятствия	Комбинированный
9.	Физическое развитие человека	1	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.	учебник	Комплекс 2	Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.	Знать свои физические развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной	Уметь использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях.	показать как правильно использовать свои физические возможности	Совершенствование

							деятельности			
10.	Психические процессы в обучении двигательным действиям	1	Психические процессы в обучении двигательным действиям	Учебник	Комплекс 2	Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)	Знать что относиться к изучаемым двигательным действиям	Уметь осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям	Показать правильность выполненных двигательных действий	Совершенствование
11.	Самонаблюдение и самоконтроль	1	Самонаблюдение и самоконтроль	Учебник	Комплекс 2	Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля	Знать как осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	Уметь вести дневник самоконтроля учащегося.	показатели своей физической подготовленности	Совершенствование
12.	Основы обучения и самообучения двигательным действиям	1	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	Учебник	Комплекс 2	Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	Знать основы обучения технике двигательных действий	Уметь обосновывать уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики и устранения ошибок	Показать правильность выполненных двигательных действий	Совершенствование
13.	Личная гигиена в процессе занятий физическим и упражнениями	1	Общие гигиенические правила, режим дня, утренний зарядка и её влияние на работоспособность человека.	Учебник	Комплекс 2	Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во	Знать правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.	Уметь определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности и при их проведении	Показать правильность соблюдения правил личной гигиены	Совершенствование

						время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам				
14.	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	1	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	Учебник	Комплекс 2	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	Знать как оказывать первую доврачебную помощь	Уметь оказывать первую помощь	Показать правильность оказания первой помощи	Совершенствование
15.	Совершенствование физических способностей	1	Совершенствование физических способностей	Учебник	Комплекс 2	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования	Знать основные правила совершенствования	Уметь развивать физические возможности	Показать как правильно совершенствовать свои физические способности	Совершенствование
16.	Адаптивная физическая культура	1	Адаптивная физическая культура	Учебник	Комплекс 2	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	Знать упражнения по укреплению и сохранению здоровья	Уметь улучшать свои личностные качества	Показать правильность выполнения упражнений на укреплении и сохранение здоровья	Совершенствование
17.	Профессионально-прикладная физическая	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Учебник	Комплекс 2	Прикладная физическая подготовка как система	Знать специфическую связь с трудовой	Уметь определять задачи и содержание	Показать правильность гармонично	Совершенствование

	подготовка					тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	деятельность человека	профессионально-прикладной физической подготовки	го физического совершенствования	
18.	История возникновения и формирования физической культуры	1	История возникновения и формирования физической культуры	Учебник	Комплекс 2	Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественноэкономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)	Знать историю возникновения и формирования физической культуры.	Уметь бегать, прыгать, метать.	Показать правильность выполнения легкоатлетических упражнений	Совершенствование
19.	Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)	1	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.	Учебник	Комплекс 2	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	Знать причины возникновения Олимпийских игр в древней России	Уметь характеризовать историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе.	Показать физическое развитие и физическую подготовленность	Совершенствование
<i>Раздел 2: Базовые виды спорта школьной программы - 42 ч</i>										
1.	Преодоление препятствий	1	Бег 2000 м., развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые	Секундомер	Комплекс 1	Бег 2000 м., развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые	Знать как равномерно бежать 2000 м.	Уметь равномерно бежать 2000 м.	Показать как правильно равномерно бежать 2000 м.	Совершенствование

			упражнения.			упражнения.				
2.	Футбол	1	История возникновения . Правила проведения соревнований.	мяч, свисток	Комплекс 1	Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры. В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований.	Знать правила игры в футбол	Уметь играть в футбол	показать как правильно выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Совершенствование
3.	Нападение быстрым прорывом	1	Нападение быстрым прорывом	Мяч, свисток	Комплекс 1	ОРУ. Техника бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств игры в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	знать как выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	показать как правильно выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Совершенствование
4.	Удар носком. Удар серединой лба на месте.	2	Удары с места и небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу .	Мяч, свисток.	Комплекс 1	ОРУ. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, бег с ускорением. Техника удара с места и небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Работа в парах на месте, в движении. Игра в мини-футбол по правилам	Знать правила игры в футбол.	Уметь играть в футбол.	договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.	Совершенствование
5.	Выбрасывание мяча из-за боковой линии.	1	Техника выполнения вбрасывания мяча из-за боковой линии.	Мяч, свисток .	Комплекс 1	Рабочая фаза — бросок — начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.	Знать как нужно выбрасывать мяч из-за боковой линии	Уметь выбрасывать мяч из-за боковой линии	Показать правильность выбрасывания мяча.	Совершенствование
6.	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью	1	Техника ведения мяча.	Мяч, свисток.	Комплекс 1	ОРУ. Упражнения без мяча: бег с «восьмеркой». Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и	Знать как вести мяч	уметь вести мяч	Показать правильность ведения мяча.	Совершенствование

						защите в игре мини-футбол по правилам. Упражнения без мяча: бег с ускорением. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите 2:1. Комбинация: Ведение, удары, остановки мяча. Игра в мини-футбол по правилам.				
7.	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом	1	Техника перемещения и владения мячом	Мяч, свисток	Комплекс 1	РУ. Упражнения без мяча: бег с ускорением. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите 2:1. Комбинация: Ведение, удары, остановки мяча. Игра в мини-футбол по правилам.	Знать Тактические действия.	Уметь выполнять ведение мяча, удары, остановки мяча.	Показать как правильно вести мяч	Совершенствование
8.	Баскетбол	1	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча	Мяч. свисток	Комплекс 1	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	Знать правила игры в баскетбол	уметь играть в баскетбол	Показать правильность игры в баскетбол	Совершенствование
9.	Освоение ловли и передач мяча	2	Освоение ловли и передач мяча Передача мяча двумя руками отскок от пола	мяч. свисток	Комплекс 1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	знать как передавать мяч одной рукой от плеча	Уметь самостоятельно выявлять и устранять ошибки	Показать правила игры в баскетбол	Совершенствование
10.	Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствию	1	Овладение техникой бросков мяча	мяч, свисток	Комплекс 1	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	Знать правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол	Показать правила игры в баскетбол	Совершенствование

11.	Движение игрока с мячом. Штрафной бросок	1	Движение игрока с мячом. Штрафной бросок	Баскетбольный мяч, свисток	Комплекс 1	Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра.	Знать как выполняют штрафной бросок	Уметь бросать штрафной бросок	показать правильность выполнения штрафного броска.	Совершенствование
12.	Гандбол	1	Передачи мяча различными способами на месте	Мяч, свисток	Комплекс 1	ОРУ. Техника передачи мяча различными способами на месте. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	знать как выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	показать как правильно выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Совершенствование
13.	Бросок мяча согнутой рукой сбоку, снизу, сверху.	1	Бросок мяча согнутой рукой сбоку, снизу, сверху.	мяч, свисток	Комплекс 1	ОРУ. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением Техника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	знать как выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия передачи мяча	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия передачи мяча	показать как правильно выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия передачи мяча	Совершенствование
14.	Волейбол подача мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Нижняя подача в стену, в парах через сетку с расстояния 3-6м. Подвижная игра "Поддай и попади".	Мяч, свисток	Комплекс 1	расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;	знать как выполнять технические действия, правила игры в волейбол	уметь выполнять технические действия, правила игры в волейбол	показать правильность выполнения технических действий, правила игры в волейбол	совершенствование
15.	Нижняя прямая подача	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	волейбольные мячи, свисток	Комплекс 1	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.	знать как играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	показать игру в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	комбинированный
16.	Верхняя передача мяча в парах	1	Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.	Мяч, свисток	Комплекс 1	Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.	Знать технику выполнения верхней подачи	Уметь выполнять верхнюю подачу	показать правильность выполнения верхней подачи	Совершенствование

17.	Развитие выносливости	1	Развитие скоростных качеств– прыжок в длину с места	Мяч, свисток	Комплекс 1	Развитие скоростных качеств– прыжок в длину с места. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Учебная игра	знать нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	уметь нападению через заслон. Развитие скоростных качеств	Показывать правильность нападения через заслон. Развитие скоростных качеств	Совершенствование
18.	Т.Б. на уроках гимнастики	1	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. правила страховки во время выполнения упражнений.ОРУ на месте. Эстафеты. Развитие силовых качеств.	учебник	прыжки и через скакалку	Гимнастика – одно из действенных и универсальных средств физического воспитания, применяемое с целью образования, спортивной подготовки, оздоровления, восстановления, лечения, приобретения жизненно необходимых навыков прикладного, производственного или оборонного значения.	знать как выполнять технику безопасности и на уроке гимнастики.	уметь выполнять технику безопасности и на уроке гимнастики.	показать правильность выполнения техники безопасности и на уроке гимнастики.	вводный
19.	Освоение строевых упражнений, висы	2	Выполнение команд:"прямо!". Повороты налево, направо в движении, строевой шаг. ОРУ на месте.Эстафеты. Подтягивание в висе (Ю).Развитие силовых качеств.	перекладина	наклон туловища вперед	Выполнение команд:"прямо!". Повороты налево, направо в движении, строевой шаг. ОРУ на месте.Эстафеты. Подтягивание в висе (Ю).Развитие силовых качеств.	знать как выполнять строевые упражнения	уметь выполнять строевые упражнения	показать выполнение строевых упражнений	изучение нового материала
20.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1	Выполнение команд:"прямо!". Повороты налево, направо в движении, строевой шаг. ОРУ на месте.Эстафеты. Подтягивание в висе (Ю).Развитие силовых качеств.	перекладина	Комплекс 2	Выполнение команд:"прямо!". Повороты налево, направо в движении, строевой шаг. ОРУ на месте.Эстафеты. Подтягивание в висе (Ю).Развитие силовых качеств.	знать как выполнять строевые упражнения	уметь выполнять строевые упражнения	показать выполнение строевых упражнений	изучение нового материала
21.	Освоение общеразвивающих упражнений с	1	кувырок назад в стойку ноги врозь. Длинный кувырок, стойка на голове и	маты, скакалки	прыжки и через скакалку	кувырок назад в стойку ноги врозь. Длинный кувырок, стойка на голове и руках	знать как выполнять комбинацию из разученных	уметь выполнять комбинацию из разученных	показать выполнения комбинации из разученных	совершенствование

	предметами		руках (ю). Кувырок вперед, "мост" и поворот в упор(д).ОРУ с предметами. Эстафеты. развитие силовых качеств			(ю). Кувырок вперед, "мост" и поворот в упор(д).ОРУ с предметами. Эстафеты. развитие силовых качеств	элементов.	элементов.	элементов.	
22.	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	Выполнение подъема, переворот на технику. Подтягивание в висе	Перекладина	Комплекс 2	Выполнение подъема, переворот на технику. Подтягивание в висе	Знать как выполнять комбинацию на перекладине	Уметь выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат	Показать правильность выполнения комбинации на перекладине, подтягивания на результат	Учетный
23.	Освоение опорных прыжков	1	Выполнение подъема, переворот на технику. Подтягивание в висе	Перекладина	наклон туловища вперед	Выполнение подъема, переворот на технику. Подтягивание в висе	Знать как подтягиваться	Уметь подтягиваться	Показать правильность подтягивания	Совершенствование
24.	Освоение акробатических упражнений	2	Выполнение команд:"прямо!". Повороты налево, направо в движении, строевой шаг. ОРУ на месте. Эстафеты. Подтягивание в висе (Ю).Развитие силовых качеств.	перекладина, скакалки	сгибание рук в упоре	Выполнение команд:"прямо!". Повороты налево, направо в движении, строевой шаг. ОРУ на месте. Эстафеты. Подтягивание в висе (Ю).Развитие силовых качеств.	знать как выполнять строевые упражнения	уметь выполнять строевые упражнения	показать выполнение строевых упражнений	совершенствование
25.	Развитие координационных способностей.	1	Кувырок назад, стойка "ноги врозь". Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Прыжки в высоту.	Мат	сгибание рук в упоре	Кувырок назад, стойка "ноги врозь". Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Прыжки в высоту.	Знать как выполнять комбинации из разученных элементов	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	Показать правильность выполнения комбинации из разученных элементов	Учетный
26.	Развитие гибкости	1	Кувырок назад в стойку ноги врозь, стойка на голове и руках, кувырок вперед, длинный кувырок (ю). "Мост" и поворот в упор, кувырки вперед, назад(д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых качеств	маты, скакалки	прыжок и через скакалку	Кувырок назад в стойку ноги врозь, стойка на голове и руках, кувырок вперед, длинный кувырок (ю). "Мост" и поворот в упор, кувырки вперед, назад(д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых качеств	Знать как выполнять кувырок вперед, назад	Уметь выполнять кувырок вперед, назад	показать как правильно выполнять кувырок вперед, назад	Совершенствование
27.	Инструктаж по ТБ на лыжах	1	Правила поведения на уроке лыжной подготовки. Значение занятий лыжным	учебник	наклон туловища вперед знать правил	Правила поведения на уроке лыжной подготовки. Значение занятий лыжным спортом	знать правила поведения на уроках лыжной подготовки.	уметь применять правила поведения на уроках лыжной	показать как нужно подбирать одежду, лыжи, лыжные	вводный

			спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.		а поведения на уроках лыжной подготовке.	для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.		подготовке.	палки	
28.	Освоение Техники лыжных ходов	4	Равномерное передвижение на лыжах до 3 км. Отталкивание руками в одношажном ходе. Согласование движений рук и ног в одношажном ходе. Техника одношажного хода на оценку.	Лыжи	Комплекс 3	Равномерное передвижение на лыжах до 3 км. Отталкивание руками в одношажном ходе. Согласование движений рук и ног в одношажном ходе. Техника одношажного хода на оценку.	знать как правильно отталкиваться руками в одношажном ходе.	уметь правильно отталкиваться руками в одношажном ходе.	показать отталкивание руками в одношажном ходе.	комбинированный
29.	Совершенствование техники ходов	2	Равномерное передвижение на лыжах до 4 км. Постановка палки на снег и приложение усилий при отталкивании рукой в попеременно двухшажном ходе. Движение рук за бедра при окончании отталкивания в попеременно двухшажном ходе. Подвижные игры на лыжах.	Лыжи	Комплекс 3	Равномерное передвижение на лыжах до 4 км. Постановка палки на снег и приложение усилий при отталкивании рукой в попеременно двухшажном ходе. Движение рук за бедра при окончании отталкивания в попеременно двухшажном ходе. Подвижные игры на лыжах.	Знать технику ходов	Уметь передвигаться на лыжах	Показать технику ходов	Совершенствование
30.	элементы единоборств . Овладение техникой приёмов	1	Совершенствовать технику борьбы и защиты.	маты, перчатки, груша.	Комплекс 3	Совершенствовать технику борьбы и защиты.	Знать технику выполнения приёмов	Уметь выполнять приёмы	Показать как правильно выполнять приёмы	Совершенствование
31.	Развитие координационных способностей;	1	Комбинация из разученных перемещений. защита и нападение	маты, свисток	Комплекс 3	Комбинация из разученных перемещений. защита и нападение	знать как выполнять технические действия, правила единоборств	уметь выполнять технические действия, правила единоборств	показать выполнение технических действий, правила единоборств	совершенствование
32.	Развитие скоростно-силовых качеств	1	Равномерное передвижение на лыжах до 4 км. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одношажном ходе. Техника одношажного хода на оценку.	Лыжи	Комплекс 3	Равномерное передвижение на лыжах до 4 км. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одношажном ходе. Техника одношажного хода на оценку.	знать технику выполнения одношажного хода	уметь передвигаться одновременно двухшажным ходом	показать технику выполнения одношажного хода	совершенствование

33.	Плавание. освоение техники плавания	1	Совершенствование навыков плавания	Бассейн. учебник.	комплекс 3	Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	знать технику плавания	уметь плавать	показать правильность выполнения техники плавания	совершенствование
34.	Развитие выносливости.	1	Равномерное передвижение на лыжах до 4 км. Постановка палки на снег и приложение усилий при отталкивании рукой в попеременно двухшажном ходе. Движение рук за бедра при окончании отталкивания в попеременно двухшажном ходе. Подвижные игры на лыжах.	Лыжи	Комплекс 3	Равномерное передвижение на лыжах до 4 км. Постановка палки на снег и приложение усилий при отталкивании рукой в попеременно двухшажном ходе.	знать технику попеременно двухшажного хода	уметь передвигаться попеременно двухшажным ходом	показать правильность выполнения попеременно двухшажного хода	совершенствование

Раздел 3: Самостоятельные занятия физическими упражнениями - 41 ч

1.	Коньки	1	Правила техники безопасности. Предварительная подготовка, упражнения на льду.	коньки	комплекс 3	Во время самостоятельных занятий коньками совершенствуют технику бега, осваивают бег по большой и малой дорожкам с переходом на прямую, учатся бегать на коньках по повороту и выполняют маховые движения одной и обеими руками.	знать технику выполнения бега на коньках	уметь передвигаться на коньках	показать технику выполнения бега на коньках	совершенствование
2.	Хоккей.	1	Правила техники безопасности. Заливка катка и уход за ним	каток. коньки мячик клюшки	Комплекс 3	С группой одноклассников разучивают упражнения техники и тактики игры в хоккей.	знать правила игры	уметь играть в хоккей	показать правильность игры в хоккей	совершенствование
3.	Скейтборд	1	На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы	Лыжи	Комплекс 3	На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы	Знать технику передвижения на лыжах, торможение при спуске с горы	уметь выполнять передвижение на лыжах, выполнять торможение при спуске с горы	показать правильность передвижения на лыжах, торможение при спуске с горы	совершенствование
4.	Бадминтон	2	Физическая подготовка бадминтониста. упражнение на развитие гибкости	ракетка. мячик	Комплекс 3	осваивание вместе с товарищем приёмы игр в бадминтон	Знать как правила игры	Уметь отбивать и принимать	Показать как правильно играть в бадминтон	совершенствование
5.	Лёгкая атлетика. Освоение техники	2	Низкий старт до 30 м от 70 до 80м	свисток секундомер	комплекс 3	техника выполнения беговых упражнений	знать технику спринтерского бега	уметь правильно выполнять спринтерский	показать правильность выполнения	совершенствование

	спринтерско го бега					осваивать её самостоятельно.		бег	спринтерско го бега	
6.	Овладение техник прыжок в длин	2	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.Отталкива ние. ОРУ.Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований.	измерительна я лента	сгибан ие рук в упоре	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.Отталкива ние. ОРУ.Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований.	знать как выполнять прыжок в длину с разбега	уметь прыгать в длину с разбега	показать правильност ь выполнения прыжка в длину с разбега	комбиниров анный
7.	Овладение техник прыжков в высоту	2	Прыжки в высоту с 7-9 шагов	рулетка.	компле кс 3	Демонстрируют вариативные выполнение прыжковых упражнений	знать технику прыжков в высоту	уметь правильно выполнять прыжки в высоту	совершенст вование	
8.	Овладение техник метания малого мяча в цель и на дальность	2	метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель	рулетка малый мяч	компле кс 3	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений	знать технику метания	уметь правильно метать	показать правильност ь выполнения метания	совершенств ование
9.	Развитие скоростно- силовых способност ей	2	кувырок назад в стойку ноги врозь, стойка на голове и руках, кувырок вперед, длинный кувырок (ю). "мост" и поворот в упор, кувырки вперед, назад(д).ОРУ с предметами. Эстафеты. развитие силовых качеств.	маты, обручи	сгибан ие рук в упоре	кувырок назад в стойку ноги врозь, стойка на голове и руках, кувырок вперед, длинный кувырок (ю). "мост" и поворот в упор, кувырки вперед, назад(д).ОРУ с предметами. Эстафеты. развитие силовых качеств.	знать как выполнять кувырок назад, мост	Уметь выполнять кувырок назад, мост	Показать как правильно выполнять кувырок назад, мост	совершенств ование
10.	Знание о физической культуре	1	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70- 80м. Специально беговые упражнения. Скоростной бег до 60 м. Развитие скоростных качеств.Правила соревнований.	секундомер	наклон тулови ща вперед	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70- 80м. Специально беговые упражнения. Скоростной бег до 60 м. Развитие скоростных качеств.Правила соревнований.	знать как пробегать с максимальн ой скоростью 60 м с низкого старта	уметь пробегать с максимально й скоростью 60 м с низкого старта	показать правильност ь пробегания с максимальн ой скоростью 60 м с низкого старта	совершенств ование
11.	Самостоятел ьные занятия	3	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70- 80м. Эстафеты. специально беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	секундомер	прыжк и через скалка ку	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70- 80м. Эстафеты. специально беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	знать как пробегать с максимальн ой скоростью 60 м с низкого старта	уметь пробегать с максимально й скоростью 60 м с низкого старта	показать правильност ь пробегания с максимальн ой скоростью 60 м с низкого старта	совершенств ование
12.	Овладение организатор скими умениями	2	Бег на результат 100м. Эстафеты.ОРУ, специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	секундомер	наклон тулови ща вперед	Бег на результат 100м. Эстафеты	знать как пробегать с максимальн ой скоростью 100 м с низкого старта	уметь пробегать с максимально й скоростью 100 м с низкого старта	показать правильност ь пробегания с максимальн ой скоростью 100 м с низкого старта	контрольны й

13.	Бег 2000 м. (м), 1500 м. (д)	1	Бег 1500 - 2000м. ОРУ. Специально беговые упражнения. Правила соревнований. Развитие выносливости.	секундомер	прыжки и через скакалку	Бег 1500 - 2000м. ОРУ. Специально беговые упражнения. Правила соревнований. Развитие выносливости.	знать как бежать в равномерном темпе до 20 минут	уметь бегать в равномерно темпе до 20 минут	показать правильность бега в равномерном темпе до 20 минут	комбинированный
14.	Развитие выносливости. Полоса препятствий	3	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Секундомер	Комплекс 1	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Знать как бежать равномерно 15 минут	Уметь бежать равномерно 15 минут	Показать как правильно бежать равномерно 15 минут, преодолевать вертикальные препятствия	Совершенствование
15.	Бег 60 м.	2	разминочный бег 30 м	Секундомер свисток	Комплекс 3	прохождение спортивных снаряжений	знать как выполнять технические действия, во время бега	уметь выполнять технические действия, во время бега	показать выполнение технических действий, во время бега	совершенствование
16.	Преодоление препятствий	2	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Секундомер	Комплекс 1	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Знать как бежать в равномерном темпе 10 минут, преодолевать горизонтальные препятствия	Уметь бежать в равномерном темпе 10 минут, преодолевать горизонтальные препятствия	Показать как правильно бежать в равномерном темпе 10 минут, преодолевать горизонтальные препятствия	Комбинированный
17.	Утренняя гимнастика	1	Комплексные упражнения утренней зарядки	учебник секундомер	утренняя зарядка	Использовать разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях	знать как упражнений для утренней зарядки	уметь выполнять упражнений утренней зарядки	показать правильность выполнений утренней зарядки	совершенствование
18.	Выбирайте вид спорта	2	Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта	Мяч, свисток.	Комплекс 3	Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности	знать все виды спорта	уметь применять свои знания	показать правильность выполнений	совершенствование
19.	Бег 1500-2000м	1	Бег 2000 м. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Секундомер	Комплекс 1	Бег 2000 м. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Знать как равномерно бежать 2000 м	Уметь равномерно бежать 2000 м		Совершенствование
20.	Тренировку начинаем с разминки	4	Обычная разминка Спортивная разминка	свисток мяч секундомер	комплекс 3	Составляют комплекс упражнений для общей разминки	знать правильность выполнений общих разминок	уметь правильно выполнять разминку	показать правильность выполнений	совершенствование
21.	Повышайте физическую	4	Упражнения для развития силы	скакалки гири турники	комплекс 3	Используют разученные	знать правильность	уметь правильно	показать правильно	совершенствование

	подготовленность		упражнения для развития быстроты и выносливости	брусья		упражнения в самостоятельных заданиях	ь выполнений упражнений на выносливость быстроту и силу	выполнять упражнения	выполнений	
--	------------------	--	---	--------	--	---------------------------------------	---	----------------------	------------	--

Критерии оценивания учащихся на уроках физической культуры:

На «2» (неудовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Учащиеся не имеют спортивную форму, соответствующую погодным условиям и видам спортивных занятий или урока, не выполняет требования техники безопасности;
- Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем;
- Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств;
- Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «3» (удовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся выполняет все требования по технике безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе, соблюдает гигиенические требования;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях, которые могут быть замечены учителем;
- Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Учащийся частично выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими в области физической культуры.

На «4» (хорошо) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет требования техники безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем;
- Учащийся постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия, года, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста;
- Учащийся выполняет все теоретические и другие задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «5» (отлично) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет все требования по технике безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;
- Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Учащийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста;
- Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

рекомендации. 5, 6, 7 классы : учеб. пособие для общеобразоват. орга- низаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова ; под ред. М. Я. Виленского. — 4-е изд. — М. : Просвеще- ние, 2021. — 191 с. — ISBN 978-5-09-079239-4. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха 5—7 классы Пособие для учителей общеобразовательных учреждений

Руководитель Центра «Стандарты» Л. И. Лынная Редактор М. В. Маслов

Младший редактор Л. С. Дмитриева

Художественный редактор А. Г. Иванов

Макет и внешнее оформление А. А. Лесиной

Компьютерная вёрстка и техническое редактирование О. С. Ивановой Корректоры М. Г. Волкова, Н. А. Смирнова, И. П. Ткаченко Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93—953000. Изд. лиц. Серия ИД No 05824 от 12.09.01. Подписано в печать 27.12.15. Формат 60x90/16. Бумага офсетная. Гарнитура NewtonС.

Волейбол методическое пособие по обучение игре/ Ю.Д. Куньянский, А.В. Чичин, 2005

Внеурочная деятельность Волейбол/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, М: Просвещение, 2011.

Внеурочная деятельность Легкая атлетика / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, М: Просвещение 2011

Баскетбол- навыки и упражнения, Д.В. Краузе, Дон мейер, Джери Мейер., М: АСТ, 2006

Приложение 3.

Лист корректировки рабочей программы по физической

культуре 8 класс

Класс	№ урока	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки (карантин, болезнь учителя, активированные дни, отмена занятий по приказу и т.д.)	Корректирующие мероприятия (объединение тем, домашнее изучение, контрольная работа, резервное время и т.д.)

