

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА  
НИЖНЕВАРТОВСКА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 12»

РАССМОТРЕНО  
МО учителей физической  
культуры, технологии, ОБЖ  
МБОУ «СШ №12»  
\_\_\_\_\_ Е.Ф. Кугаева  
протокол № 5  
от «09» июня 2023г.

СОГЛАСОВАНО  
Методическим советом  
МБОУ «СШ №12»  
\_\_\_\_\_ Е.П. Яковлева  
протокол № 1  
от «28» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Педагогическим советом  
МБОУ «СШ №12»  
\_\_\_\_\_ О.А. Лещинская  
приказ № \_\_\_\_\_/01-13  
от «30» августа 2023г.  
**Копия верна**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для 8 класса основного общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Автор-составитель:  
Кадырова Софи Ансафовна,  
учитель физической культуры

г. Нижневартовск,  
2023 год

### Пояснительная записка

Рабочая учебная программа по физической культуре для обучающихся 8-х классов составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО) (Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 № 19644); (с изм. и доп. от 31.12.2015)
2. Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Примерной программы воспитания (одобрена решением федерального учебно--методического объединения по общему образованию (протокол от 02 06 2020 № 2/20)
4. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» от 30.04.2014 г. №10-исх-4033.
5. Постановление государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Образовательной программы МБОУ СШ №12» на 2023 – 2024 учебный год.

Основной целью является:

- освоение учащимися 8 классов основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью;
- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Образовательный процесс в области физической культуры строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- формирование знаний и способов развития физических качеств, организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
- обучение технике двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия;
- развитие функциональных возможностей организма, основных физических качеств, с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития;
- обучение способам контроля за состоянием здоровья, оказания доврачебной помощи на занятиях физическими упражнениями и спортом, элементарным приемам массажа и самомассажа;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания, физическое совершенствование и способы деятельности.

Уроки проводятся по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков следующие:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения.

После решения задач обучения планирование развития физических качеств осуществляется в определенной последовательности: гибкость, координация движений, быстрота — сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности) — выносливость (общая и специальная).

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках школьникам даются соответствующие знания, формируются у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях и особенностях своего организма.

Кроме этого, школьников, на уроках обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часов в год. Рабочая учебная программа для учащихся 8 классов рассчитана на 102 часов при трехразовых занятиях в неделю. Третий час (региональный компонент) направлен на развитие двигательных качеств и равномерно распределен по всем разделам учебной программы (на основании письма Министерства образования от 08.09.2003г. под № 03 – 51 – 166 ин / 13 – 03 «О введении третьего дополнительного часа в неделю физической культуры во 2-11 классах общеобразовательных учреждений России»).

Содержание планирования предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

## **I. Планируемые результаты**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения.**

Программа обеспечивает достижение учащимися 8 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

1. Знание истории физической культуры;
2. Формирование ответственного отношения к учению, способности обучающихся к саморазвитию;
3. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, его культуре;
4. Освоение социальных норм, правил поведения, социальной жизни в группах и сообществах;
5. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни;

6. развитие морального сознания в решении моральных проблем на основе личного выбора;
7. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты:

1. Умение самостоятельно формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей. В том числе альтернативные;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами
4. Умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
5. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
6. Владение основами самоконтроля, самооценки;
7. Умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками;

**Предметные результаты:**

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

1. Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2. Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения для самостоятельных занятий;
3. Приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
4. Освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
5. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, для самостоятельных занятий;
6. Расширение опыта мониторинга физического развития;
7. Овладение основами технических действий;
8. Овладение основами физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в игровых формах.

В области физической культуры:

1. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями;
2. Владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта;
3. Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития.

#### **Контроль уровня обученности.**

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в протокол. Оценка выставляется в баллах.

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки учащихся», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

### **Требования к уровню подготовки**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета — Физическая культура учащиеся 8 класса должны:

В результате освоения физической культуры учащийся 8 класса должен:

#### **Знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики 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 (комбинации), технические действия спортивных игр;
- 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 физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения

- двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### **Демонстрировать следующие показатели:**

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ
------------------------	------------

Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	4,9	5,5	5,9
Бег 1000м, мин	4,06	4,51	5,54	4,44	5,37	6,50
Прыжки в длину с места	210	190	160	190	170	150
Подтягивание на высокой перекладине	9	7	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	--	--	--	15	12	9
Наклоны вперед из положения сидя	11	8	4	20	13	7
Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа	28	26	24	25	23	21
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00

### **Двигательные умения, навыки, способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м. из положения низкого старта; в равномерном темпе пробегать до 18 мин.(мальчики) и до 12 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9 – 13 шагов разбега совершать прыжок в длину; выполнять с 9 – 13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность:** метать малый мяч с 3 – 6 шагов разбега с соблюдением ритма;

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в «полушпагат», «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через «козла» в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); выполнять комбинацию из 6 элементов на гимнастическом бревне (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта; участвовать во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО».

**Правила поведения на занятиях по физической культуре:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

## II. Содержание программного материала

### Естественные основы

Основы возникновения физической культуры. Значение нервной системы в управлении движениями. Закаливание (воздушные ванны). Первая помощь при травмах. Физические основы деятельности систем организма при мышечных нагрузках.

### Гимнастика с основами акробатики.

ОРУ, ОРУ с предметами. Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики). Акробатические упражнения: М - кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Д – мост и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (девочки). Лазание по канату.

### Лыжная подготовка.

Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Игры.

### Легкая атлетика.

Прыжок в высоту с разбега, способом «перешагивание». Совершенствование техники стартовых движений. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности (кросс). Метание малого мяча. Бросок набивного мяча.

### Спортивные игры.

Баскетбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Волейбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

**Лыжная подготовка.** Изучение различных лыжных ходов. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км без учета времени.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		8	
1.	<b>Базовая часть</b>	<b>68</b>	
1.1	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока	
1.2	Легкая атлетика	14	
1.3	Спортивные игры:	46	
	Баскетбол	13	

	Волейбол	11
1.4	Гимнастика	18
1.5	Лыжная подготовка	12
2.	<b><i>Вариативная часть</i></b>	<b>34</b>
2.1	Легкая атлетика	12
2.3	Спортивные игры:	22
	Баскетбол	13
	Волейбол	9
	Итого	102



### III. Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	Дата		Виды учебной деятельности, направленные на формирование универсальных учебных действий.	Планируемые предметные результаты освоения материала
		По плану	По факту		
1.	ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Профилактика травматизма. Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта.	Знать ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 – 60 м. с низкого старта.
2.	Стартовый разгон. Метание мяча.			Бег с ускорением 30 – 60м. Равномерный бег до 600 м. Повторить технику челночного бега и метания малого мяча.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 – 60 м. с низкого старта.
3.	Бег 30м. Метание мяча.			Бег 30м на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Равномерный бег 400м. Метание мяча	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 – 60 м. с низкого старта, метать мяч, прыгать в длину с разбега.
4.	Спец. беговые упражнения. Метание мяча.			Спец. беговые упражнения. Бег 60 м с низкого старта. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание мяча. Бег до 600м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 – 60 м. с низкого старта, метать мяч, прыгать в длину с разбега.
5.	Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега.			Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на результат. Бег до 700м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м, метать мяч на дальность.
6.	Метание мяча. Бег до 800м.			Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. Бег до 800м. в медленном темпе.	Уметь прыгать в длину, метать мяч, пробегать дистанцию в медленном темпе.
7.	Спец. беговые упражнения. Бег 500 м.			Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на результат. Бег 500 м на результат.	Уметь пробегать дистанцию от 300 до 1000 метров.

8.	Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег.			Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на дальность. Метание мяча на результат. Эстафетный бег. Бег 1000 м на развитие выносливости.	Уметь прыгать в длину, метать мяч, передавать и принимать палочку в медленном темпе
9.	Спец. прыжковые упражнения. Бег 800 м.			Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат. Бег 500 м (д), 800 м (м) на результат.	Уметь прыгать в длину, передавать и принимать палочку в медленном темпе, пробегать дистанцию на результат.
10.	Прыжковые упр. Челночный бег 3*10 м.			Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат. Челночный бег 3*10 м. Бег 1000 м. в среднем темпе на развитие выносливости.	Уметь прыгать в длину, пробегать дистанцию в среднем темпе.
11.	Развития скоростно-силовых качеств. Бег 1000 м			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Бег 1000 м на результат.	Уметь пробегать дистанцию на результат.
12.	Чередование бега и ходьбы в беге на 2000 м.			Упражнения на развитие выносливости. Чередование бега и ходьбы в беге на 1500 м. Подвижные игры	Уметь бегать в равномерном темпе от 10 до 20 мин.
13.	Развитие выносливости. Челночный бег 4*9 м.			Равномерный бег 10 мин. Преодоление препятствий. Челночный бег 4*9 м. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе от 10 до 20 мин.
14.	Прыжок в длину с места. Бег 12 мин.			Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий. Прыжок в длину с места. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе от 10 до 20 мин., прыгать в длину с места.
15.	«Влияние л/а на здоровье.» Подвижные игры.			Равномерный бег до 1500 м. «Влияние л/а на здоровье.» Подвижные игры.	Уметь пробегать дистанцию на результат.
16.	ТБ на занятиях спорт игр. Перемещения в стойке.			ТБ при занятиях спортивными играми. Стойка игрока и перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Ведение мяча.	Знать ТБ на уроках спорт игр. Уметь правильно выполнять технические действия.
17	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.			Стойка и перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Ведение	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно

				мяча по прямой и с изменением направления. Правила игры	технические действия.
18	Ведение мяча. Передачи мяча.			Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Броски по кольцу с места. Игра 2*2 в б/б	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
19	Ведение мяча. Передачи мяча в движении.			Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении с броском по кольцу. КДП - поднимание туловища из положения лежа	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
20	Ведение, передачи, броски. КУ - прыжки со скакалкой			Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. КДП - прыжки со скакалкой	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
21	Передачи мяча. Остановка прыжком.			Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок двумя руками от головы с места. Игра б/б	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
22	Ведение мяча. Передачи мяча в движении.			Стойка и передвижения игрока, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Позиционное нападение 5:0. Игра б/б 2х2, 3х3. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
23	Ведение мяча, передачи. Игра б/б 3х3.			Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли. Терминология баскетбола. Игра б/б 3х3.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.

24	Передача и бросок мяча в движении.			Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах в движении. Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли. Игра б/б 3х3 Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
25	Ведение, передачи. Нападение быстрым прорывом.			Ведение мяча. Передача мяча в тройках со сменно мест. Перехват мяча. Позиционное нападение 5:0. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра б/б 3х3. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
26	Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом.			Ведение мяча. Передача мяча в тройках со сменно мест. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
27	Перехват мяча. Учебная игра.			Перехват мяча. Бросок одной от плеча, двумя руками от головы после остановки. Сочетание приемов. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
28	Передвижения в стойке. Ведение, передачи мяча.			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Бросок одной от плеча, двумя руками от головы. Перехват мяча. Позиционное нападение 5:0. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
29	Ведение мяча с разной высотой отскока. Перехват мяча.			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок одной от плеча, двумя руками от головы. Перехват мяча. Позиционное нападение 5:0. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
30	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.			Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок одной от плеча, двумя руками от	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,

				головой после ловли. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. КДП – прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.)	выполнять правильно технические действия.
31	ТБ на уроках гимнастики.			Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. «Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей»	Знать ТБ на уроках гимнастики. Уметь выполнять строевые упражнения.
32	Перестроения. Кувырки. Равновесие, стойка на лопатках.			Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Равновесие на одной ноге. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять кувырок вперед, назад.
33	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. «Мост».			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Равновесие на одной ноге. «Мост» из положения лежа. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять ОРУ на месте. Уметь выполнять равновесие на одной ноге.
34	«Мост» из положения стоя. Стойка на голове.			Перестроение. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Равновесие на одной ноге. «Мост» из положения стоя с помощью (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Опорный прыжок – вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Уметь выполнять стойку на голове (м), мост (д).
35	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок.			Перестроение в движении. ОРУ без предметов. Выполнение акробатической комбинации из ранее изученных	Знать акробатические элементы. Уметь составить акробатическую комбинацию из изученных

				элементов. Опорный прыжок – вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.	элементов.
36	Переворот боком (колесо). Опорный прыжок.			Строевые упражнения. Выполнение акробатической комбинации из ранее изученных элементов. Переворот боком (колесо). Опорный прыжок ноги вместе через «козла». КДП – прыжок в длину с места.	Знать акробатические элементы. Уметь составить акробатическую комбинацию из изученных элементов.
37	Акробатическая комбинация. Висы.			Строевые упражнения. Выполнение акробатической комбинации из ранее изученных элементов. Переворот боком (колесо). Опорный прыжок ноги вместе через «козла». Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д).	Уметь выполнять опорный прыжок через «козла».
38	Опорный прыжок. Висы.			Выполнение акробатической комбинации из ранее изученных элементов. Переворот боком (колесо). Опорный прыжок ноги вместе через «козла». Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д).	Уметь выполнять акробатическую комбинацию.
39	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок.			Выполнение акробатической комбинации из ранее изученных элементов. Переворот боком (колесо). Опорный прыжок ноги вместе через «козла». Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д).	Уметь выполнять вис. Уметь выполнять опорный прыжок через «козла».
40	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.			Перестроение в движении. ОРУ. Опорный прыжок ноги вместе через «козла». Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (скамейке).	Уметь выполнять вис. Уметь выполнять опорный прыжок.
41	ОРУ. Опорный прыжок. Упражнения в			Перестроение в движении. ОРУ. Опорный прыжок ноги вместе через	Уметь выполнять опорный прыжок.

	равновесии.			«козла». Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (скамейке).	
42	Упражнения в равновесии. КУ- наклон вперед из положения сидя.			Строевые упражнения. Перестроения. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (скамейке). Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). КДП- наклон вперед из положения сидя.	Уметь выполнять вис.
43	Висы. Упражнения в равновесии.			Строевые упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (скамейке). Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять упражнения в равновесии.
44	Подтягивание в висе. Упражнения в равновесии.			Строевые упражнения. Подтягивание в висе – на оценку. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (скамейке).	Уметь подтягиваться. Уметь выполнять упражнения в равновесии.
45	Развитие координационных способностей. Лазание по канату.			Строевые упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (скамейке) на оценку. Лазание по канату. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять упражнения в равновесии.
46	Прыжок в высоту. Эстафета.			ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Лазание по канату. Эстафета. Развитие координационных способностей.	Уметь прыгать в высоту.
47	Лазание по канату. Прыжок в высоту.			ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Лазание по канату. Развитие координационных способностей.	Уметь лазить по канату.
48	ОРУ. Лазание по канату. Прыжок в высоту.			ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Лазание по канату.	Уметь прыгать в высоту. Уметь лазить по канату.

				Развитие координационных способностей.	
--	--	--	--	--	--

Второе полугодие

№ п/п	Тема урока	Дата		Виды учебной деятельности, направленные на формирование универсальных учебных действий.	Планируемые предметные результаты освоения материала
		по плану	по факту		
49	Стойка игрока. Перемещения в игре волейбол.			ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижение в стойке. Обучение технике владения мячом. Подвижные игры.	Знать ТБ на уроках спорт. игр. Уметь выполнять стойку волейболиста и перемещаться в стойке.
50	Стойка игрока. Прием и передача мяча сверху.			Стойка и передвижение игрока. Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол»	Уметь перемещаться в стойке в/б.
51	Прием и передача сверху. Нижняя прямая подача.			Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте. Обучение технике нижней прямой подачи мяча.	Знать правила игры в волейбол. Уметь перемещаться в стойке.
52	Передача над собой и через сетку. Нижняя прямая подача.			Стойка и передвижение игрока. Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Нижняя подача мяча.	Уметь перемещаться в стойке. Уметь передавать мяч двумя руками сверху.
53	Прием и передача снизу. Нижняя прямая подача.			Стойка и передвижение игрока. Обучение технике передачи мяча снизу двумя руками на месте и с перемещением. Нижняя подача мяча.	Уметь перемещаться в стойке. Уметь передавать мяч двумя руками сверху.
54	Прием и передача мяча. Нижняя подача через сетку.			Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху, снизу двумя руками на месте и с перемещением. Нижняя подача мяча через сетку.	Уметь передавать мяч двумя руками сверху.
55	Передача мяча. Нижняя подача мяча через сетку.			Передача мяча сверху, снизу двумя руками в парах на месте и с перемещением. Нижняя подача мяча через сетку.	Уметь передавать мяч двумя руками сверху и снизу.



56	Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача мяча.			Прием и передача мяча сверху, снизу. Обучение технике верхней прямой подачи мяча. Обучение технике прямого нападающего удара.	Уметь передавать мяч двумя руками сверху и снизу.
57	Верхняя подача. Прямой нападающий удар.			Передача мяча сверху, снизу двумя руками в парах. Верхняя и нижняя подача мяча через сетку. Техника прямого нападающего удара.	Уметь передавать мяч двумя руками сверху и снизу. Уметь выполнять подачу.
58	Подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар.			Прием и передача мяча сверху, снизу. подача мяча через сетку. Техника прямого нападающего удара после набрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь передавать мяч двумя руками сверху и снизу. Уметь выполнять подачу.
59	Прием подачи снизу. Прямой нападающий удар.			Прием и передача мяча сверху, снизу. подача мяча через сетку. Техника прямого нападающего удара после набрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь передавать мяч двумя руками сверху и снизу. Уметь выполнять подачу.
60	Прием подачи снизу. Прямой нападающий удар.			Прием и передача мяча. подача мяча. Техника прямого нападающего удара после набрасывания мяча партнером. Жесты судьи и правила игры в волейбол.	Уметь передавать мяч двумя руками сверху и снизу. Уметь выполнять подачу.
61	Подача по зонам. Прямой нападающий удар.			Прием и передача мяча. подача мяча через сетку по зонам. Техника прямого нападающего удара после набрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь передавать мяч двумя руками сверху и снизу. Уметь выполнять подачу.
62	Подача по зонам. Прямой нападающий удар.			Прием и передача мяча сверху, снизу. подача мяча через сетку по зонам. Техника прямого нападающего удара после набрасывания мяча партнером.	Уметь передавать мяч двумя руками сверху и снизу. Уметь выполнять подачу.
63	Подача мяча через сетку. Правила игры в волейбол			Прием и передача мяча. подача мяча. Техника прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.	Уметь передавать мяч двумя руками сверху и снизу. Уметь выполнять подачу.

64	ТБ на уроках лыжной подготовки.			ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Требования к одежде. Строевые команды. Техника попеременно двухшажного хода.	Знать ТБ на уроках лыжной подготовки.
65	Строевые команды. Попеременный двухшажный ход.			Строевые команды с лыжами и на лыжах. Техника попеременно двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км в спокойном темпе.	Уметь передвигаться на лыжах изученным способом.
66	Передача мяча. Подача мяча. Игра			Передача мяча сверху, снизу двумя руками. Нижняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь передавать мяч двумя руками сверху и снизу. Уметь выполнять подачу.
67	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.			Строевые команды на лыжах. Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 2 км попеременно двухшажным ходом в спокойном темпе.	Уметь передвигаться на лыжах изученным способом.
68	Повороты переступанием. Одновременный бесшажный ход.			Повороты переступанием. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученным способом.
69	Прием и передача мяча. Верхняя подача мяча.			Прием и передача мяча. Подача мяча. Техника прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.	Уметь передавать мяч двумя руками сверху и снизу. Уметь выполнять подачу.
70	Одновременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой».			Техника одновременных ходов на дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	Уметь выполнять строевые команды.
71	Повороты переступанием. Одновременный двухшажный ход.			Повороты переступанием. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход на дистанции 2 км.	Уметь выполнять повороты на месте. Уметь проходить дистанцию изученным ходом.
72	Прием и передача мяча. Подача. Игра.			Прием и передача мяча сверху, снизу. Нижняя и верхняя подача мяча через сетку. Игра в волейбол.	Уметь передавать мяч двумя руками сверху и снизу. Уметь выполнять подачу.
73	Переход с хода на ход. Эстафета на лыжах.			Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный	Уметь передвигаться на лыжах изученным способом.

				двухшажный ход на дистанции 2 км. Эстафета на лыжах.	
74	Одновременные хода. Подъем «Елочкой». Торможение «плугом».			Техника одновременных ходов. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Лыжные гонки на 2 км с применением изученных ходов.	Уметь передвигаться на лыжах изученным способом.
75	Прием и передача мяча. Подача мяча. Игра.			Передача мяча сверху, снизу двумя руками. Нижняя и верхняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь передавать мяч двумя руками сверху и снизу. Уметь выполнять подачу.
76	Подъем «елочкой». Торможение «плугом», поворот упором.			Прохождение дистанции до 3 км с применением изученных ходов. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Поворот упором.	Уметь передвигаться на лыжах изученным способом.
77	Подъем скользящим шагом. Техника спусков.			Техника одновременных ходов на дистанции 2 км. Подъем скользящим шагом. Техника спусков. Поворот упором.	Уметь передвигаться на лыжах изученным способом.
78	Подача мяча. Прямой нападающий удар.			Прием и передача мяча. Подача мяча. Техника прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.	Уметь передавать мяч двумя руками сверху и снизу. Уметь выполнять подачу.
79	Подъем скользящим шагом. Торможение и поворот упором.			Прохождение дистанции до 3 км с применением изученных ходов. Подъем скользящим шагом. Поворот упором.	Уметь передвигаться на лыжах изученным способом.
80	Переход с хода на ход. Эстафета на лыжах.			Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на дистанции 2 км. Эстафета на лыжах.	Уметь передвигаться на лыжах изученным способом.
81	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.			Напомнить ТБ при занятиях спортивными играми. Перемещения в стойке. Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Учебная игра	Знать ТБ на уроках спорт игр. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.

82	Ведение мяча. Броски по кольцу.			Ведение мяча с изменением направления и скорости. Остановка в два шага. Техника броска по кольцу одной от плеча. КДП– прыжки со скакалкой.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
83	Ведение мяча. Броски по кольцу.			Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски одной от плеча по кольцу с места. Передача одной от плеча в движении. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
84	Передача мяча в движении. Броски по кольцу.			Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача одной от плеча в движении. Броски одной от плеча по кольцу с места на оценку.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
85	Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча.			Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок одной от плеча, двумя руками от головы после ловли. Передача одной от плеча в движении. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
86	Ловля и передача мяча. Штрафной бросок.			Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо одной от плеча после остановки в два шага. Штрафной бросок. Ловля и передача мяча в движении. Взаимодействие двух игроков против одного. КДП - прыжок в длину с места.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
87	Взаимодействие двух игроков против одного. Игра.			Бросок мяча в кольцо одной от плеча после остановки в два шага. Штрафной бросок на оценку. Ловля и передача мяча в движении. Взаимодействие двух игроков против одного. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
88	Бросок в кольцо после остановки. Игра.			Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо одной от плеча после остановки в два	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,

				шага. Ловля и передача мяча в движении. Взаимодействие двух игроков против одного. Учебная игра.	выполнять правильно технические действия.
89	Броски по кольцу. Челночный бег 3 x 10м.			Ведение, передачи мяча, броски по кольцу. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. КДП- челночный бег 3 x 10м.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
90	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.			Ведение, передачи мяча, броски по кольцу. Взаимодействие двух игроков против одного. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
91	Взаимодействие двух игроков против одного. Игра.			Ведение, передачи мяча, броски по кольцу. Взаимодействие двух игроков против одного. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
92	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Бег.			Напомнить ТБ при занятиях легкой атлетикой. Спец. беговые упражнения. Техника метания мяча на дальность.	Знать ТБ на роках л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью короткие дистанции.
93	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.			Бег 30м на результат. Низкий старт и скоростной бег до 60 метров (2 серии). Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов. Равномерный бег 500м. Метание мяча	Уметь пробегать с максимальной скоростью короткие дистанции, метать мяч.
94	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.			Спец. беговые упражнения. Бег 60 м с низкого старта. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание мяча. Бег 800м.	Уметь прыгать в длину, метать мяч, пробегать дистанцию в медленном темпе.
95	КУ-бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. (сдача нормативов)			Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега. Метание мяча на результат. Бег 800м.	Уметь прыгать в длину, метать мяч, пробегать дистанцию в медленном темпе.
96	Прыжок в длину с разбега. Бег.			Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. Бег 1000м. в медленном темпе на развитие выносливости.	Уметь прыгать в длину, метать мяч, пробегать дистанцию в медленном темпе.

97	Сдача нормативов.			Сдача нормативов. Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега. Метание мяча на заданное расстояние.	Уметь прыгать в длину, метать мяч, пробежать дистанцию в медленном темпе.
98	Метание мяча в цель. Прыжки в длину с разбега.			Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега на дальность. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег 1000 м на развитие выносливости.	Уметь прыгать в длину, метать мяч, пробежать дистанцию в медленном темпе.
99	Прыжки в длину с разбега. Бег 800 м			Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат. Бег 800 м на результат.	Уметь прыгать в длину, метать мяч, пробежать дистанцию в медленном темпе.
100	Прыжки в длину с разбега. Бег 1200 м.			Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат. Бег 1200 м. в среднем темпе. Подвижные игры.	Уметь прыгать в длину, метать мяч, пробежать дистанцию в медленном темпе.
101	Метание мяча. Челночный бег 3*10 м.			Челночный бег 3*10 м. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег 1500 м.	Уметь пробежать дистанцию в заданном темпе.
102	Метание мяча. КУ-бег 1000 м.			Спец. беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча на результат. Бег 1000 м. на результат. Подвижные игры.	Уметь пробежать дистанцию в заданном темпе.