



Администрация Московского района Санкт–Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная  
школа № 510 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга

196247, С.-Петербург, ул. Кубинская, д. 62, лит. А . тел. (812) 417-55-06. Факс /812/375-55-31 E-mail: [school510spb@mail.ru](mailto:school510spb@mail.ru)

**ПРИНЯТА**

На Педагогическом совете  
Протокол № 7 от 25.05.2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор школы

\_\_\_\_\_ М.А. Макарова

Приказ № 219 от 25.05.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по Физической культуре**

**для \_\_\_\_\_ 8\_\_ класса**

Срок реализации программы 2022-2023г

Сонвальд С.Ю Михайлов А.С

Санкт- Петербург

2022

## **Пояснительная записка**

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану на урок физической культуры отводится 102 часа 3 раза в неделю.

### **Описание учебно-методического комплекта:**

Лях В.И. Физическая культура 8-9классы. М. Просвещение 2015г.

### **Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся:**

Промежуточная аттестация подразделяется на текущую, включающую в себя тематическое и четвертное оценивание результатов учебы учащихся, и годовую и проводится в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГБОУ школы № 510 Московского района Санкт-Петербурга.

### **Результаты освоения учебного предмета, курса:**

#### **Личностные результаты освоения основной образовательной программы**

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы**

#### **Регулятивные УУД**

***умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.***

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылаясь на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

***Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.***

Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для

выполнения учебной и познавательной задачи;

- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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

Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

***Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.***

Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки,

исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

***Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.***

Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД**

***Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.***

Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

***Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.***

Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

***Смысловое чтение.***

Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей

деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

***Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.***

Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

***Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.***

Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные УУД**

***Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.***

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты, гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

***Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.***

Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

***Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).***

Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;



- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

### **Предметные результаты**

### **Физическая культура**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

### **Физическое совершенствование – 102 ч., в том числе:**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе занятий)**

Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Индив.комплексыупр-ий на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учётом индивидуальных особенностей физ.развития. Индив.комплексы адаптивной физ.культуры.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей и соревновательной направленностью – 102 ч., в том числе:**

##### **Гимнастика (с основами акробатики) – 21 ч.**

Длинные кувырки вперёд с разбега (слитно по 3-4 кувырка).

Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши).

Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (юноши).

Передвижение по гимн. бревну или рейке гимн. скамейки (девушки): ходьба со взмахом ног, поворот на носках в полуприсед, полушпагат, из стойки поперёк соскок прогнувшись. С разбега наскок в упор присев, стойка поперёк, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложнённый шаг, равновесие с поворота махом одной ноги вперёд, беговые шаги, соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду.

Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с насока два темповых кувырка вперёд (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360гр.

Подтягивание на перекладине (юноши – высокой), (девушки – низкой). Подъем переворотом (юноши)

Опорный прыжок через гимнастического коня в ширину (согнув ноги – юноши), боком (девушки).

Прикладные упражнения: лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз без помощи ног, поднятие прямых ног на гимнастической стенке. Гимнастическая полоса препятствий

Упражнения на трамплине: прыжок с трамплина на горку матов, соскок с приземлением в определённое место.

Прыжки через короткую скакалку, челночный бег.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

##### **Лёгкая атлетика – 43 ч.**

Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега)

Тройной прыжок - многоскок с места.

Метание мяча, гранаты с разбега.

В том числе:

Упражнения культурно-этнической направленности (в процессе занятий)

Сюжетно – образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. Лапта. Флорбол.

### **Спортивные игры – 38 ч.**

Баскетбол: Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке после ведения.

Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.

Технико-тактические действия в защите и нападении.

Отработка тактических игровых комбинаций.

Эстафеты с мячом (ведение-бросок-передача)

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол: Прямая верхняя и нижняя подача по зонам. Передачи мяча сверху, приём снизу в движении.

#### **Требование к качеству освоения программного материала в 8 классе**

Знать (понимать):

-Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;

-Основные показатели физического развития.

-Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

-Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;

- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя)

- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.

- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- Выполнять игровые действия в баскетболе и играть по правилам.

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

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

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

### **Уровень физической подготовленности по итогам обучения в 8 классе**

Группа здоровья по физической культуре – **основная**

	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 60 метров (сек)	9,0	9,1-9,9	10,0-10,6	9,7	9,8-10,4	10,5-10,9
Бег 2000 метров	9,30	9,31-10,20	10,21-11,20	10,30	10,31-11,20	11,21-13,20
Челночный бег 4х9 (сек)	9,8	9,9-10,4	10,5-10,8	10,4	10,5-10,8	10,9-11,2

Подтягивание на перекладине м -высокой д-низкой (раз)	9	8-7	6-4	20	19-15	14-12
Прыжки в длину с места (см)	205	204-190	189-175	175	174-165	164-155
Прыжки через скакалку за 30 сек	56	55-54	53-52	64	63-62	61-60
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин	48	47-42	41-38	40	39-35	34-30
Наклон вперёд из положения сидя (см)	9	8-6	5-4	13	12-10	9-6
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	22	21-20	19-18	10	9-8	7-6
Метание мяча (150гр)	42	41-35	34-30	27	26-21	20-18

**Группа здоровья по физической культуре – подготовительная**  
(при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья)

	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 60 метров (сек)	9,1-9,9	10,0-10,6	10,7-11,3	9,8-10,4	10,5-10,9	11,0-11,6
Бег 2000 метров	9,31-10,20	10,21-11,20	11,21-12,21	10,31-11,20	11,21-13,20	13,21-14,21
Челночный бег 4х9 (сек)	9,9-10,4	10,5-10,8	10,9-11,5	10,5-10,8	10,9-11,2	11,3-12,0
Подтягивание на перекладине м -высокой д-низкой (раз)	8-7	6-4	3-2	19-15	14-12	11-9
Прыжки в длину с места (см)	204-190	189-175	174-168	174-165	164-155	154-148
Прыжки через скакалку за 30 сек	55-54	53-52	51-50	63-62	61-60	59-57
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин	47-42	41-38	37-35	39-35	34-30	29-27
Наклон вперёд из положения сидя (см)	8-6	5-4	3-2	12-10	9-6	5-3
Сгибание и разгибание рук в	21-20	19-18	17-15	9-8	7-6	5-3

упоре лёжа (раз)						
Метание мяча (150гр)	41-35	34-30	29-24	26-21	20-18	17-12

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы. Воспитательный потенциал предмета «физическая культура» обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

- ✓ становление собственной позиции подростка
- ✓ утверждение себя как личности
- ✓ отношение к труду как к основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного социального самоопределения
- ✓ отношение к миру как главному принципу человеческого общежития
- ✓ отношение к знаниям как к интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека
- ✓ отношение к людям как к безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам
- ✓ отношение к себе как хозяину своей судьбы
- ✓ отношение к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека

#### Поурочно – тематическое планирование 8 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Тип/форма урока	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контроля	Примечание
				Освоение предметных знаний	УУД		
1	Л\атл – инструктаж ТБ. Бег 60 метров.	1	Вводный	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор	Формирование уважительного отношения к иному мнению. <b>Искать и</b>	Текущий	

				одежды, обуви и инвентаря	<b>выбирать необходимую информацию. определять основную и второстепенную информацию. Планировать свою деятельность</b>		
2	Л\атл-влияние занятий ФК на формирование качеств личности человека. Кроссовый бег 1 км.	1	Комбинированный	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	Уметь правильно распределить силы по дистанции	Текущий	
3	Л\атл - Метание малого мяча (150гр) на дальность с разбега. Измерение ЧСС во время занятий.	1	Комплексный	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии	Текущий	

					оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы		
4	Л\атл-гладкий равномерный бег на учебные дистанции(1500 м)	1	Комбинированный	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы	Текущий	
5	Л\атл - Эстафетный бег – встречный - 60м.	1	Комбинированный	Физическая подготовка и её связь с развитием	Самостоятельно формулировать	Текущий	



				основных физических качеств	учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы		
6	Л\атл - Упражнения на развитие быстроты; бег 60 метров	1	Комбинированный	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные	Текущий	

					роли в группе. Участвовать в работе группы		
7	Л\атл - Повторить измерение ЧСС во время занятий.	1	Комбинированный	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Определять цель учебной деятельности самостоятельно. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.	Текущий	
8	Л\атл - Занятия спортивной ходьбой и бегом.	1	Комбинированный	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Определя	Текущий	

					ть цель учебной деятельности самостоятельно. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.		
9	Л\атл - Бег на средние дистанции - 1500м.	1	Комбинированный	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	Уметь правильно распределить силы по дистанции выполнения.	Фронтальный, тестирование	
10	Л\атл - Упражнения для коррекции телосложения.	1	Комбинированный	Освоить упражнения для коррекции телосложения.	Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Определять цель учебной деятельности самостоятельно. Оценка своего задания по	Текущий	

					следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.		
11	Л\атл - Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Комбинированный	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Определять цель учебной деятельности самостоятельно. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.	Фронтальный, тестирование	
12	Л\атл - Бег на длинную дистанцию - 2000м.	1	Комбинированный	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Уметь правильно распределить силы по дистанции	Текущий	

13	Л\атл - Бег на 1000 метров	1	Комбинированный	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	Планировать свою деятельность. Уметь правильно распределить силы по дистанции	Текущий	
14	Л\атл - Метания мяча 150гр. Бег 300 метров	1	Комбинированный	Освоить упражнения для метания.	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. <b>Работать в группе</b>	Текущий	
15	Л\атл – развитие скоростной выносливости в беге на 300	1	Комбинированный	Физическая подготовка и её связь с развитием	Уметь правильно распределить силы по дистанции	Текущий	

	метров.			основных физических качеств. Упражнения на развитие физических качеств.			
16	Л\атл - Совершенствование эстафетного бега	1	Комбинированный	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Упражнения на развитие физических качеств.	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. <b>Работать в группе</b>	Текущий	
17	Л\атл-комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Челночный бег 4х9м.	1	Комбинированный.	Комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища,	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и	Текущий	

					соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. <b>Работать в группе</b>		
18	Л\атл - Передвижение в колонне с изменением длины шага. Челночный бег 3х10м.	1	Развивающий	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Упражнения на развитие физических качеств.	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников.	Текущий	

					<b>Работать в группе</b>		
19	Л\атл - Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Смешанная встречная эстафета	1	Комбинированный.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений. Упражнения на прыгучесть.	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. <b>Работать в группе</b>	Фронтальный, тестирование	
20	Л\атл - Обучение разбегу и отталкиванию в прыжках в длину	1	Комбинированный	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений. Упражнения на прыгучесть.	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно	Текущий	



					критерии оценивания, давать самооценку		
21	Л\атл - Изучение приземления - прыжки	1	Комбинированный	Упражнения на развитие физических качеств. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину.	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. <b>Работать в группе</b>	Текущий	
22	Л.атл- челночный бег	1	Комбинированный	Упражнения на развитие физических качеств.	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы,	Текущий	

					направлен ных на сохранени е школьног о имуществ а и здоровья ученика и его однокласс ников. <b>Работать в группе</b>		
23	Л\атл - Обучение разбегу и отталкиванию в прыжках в высоту способом«пере шагивание»	1	Комбинир ованный	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	Планиров ать свою деятельно сть. Сознатель ное принятие и соблюден ие правил работы, направлен ных на сохранени е школьног о имуществ а и здоровья ученика и его однокласс ников. <b>Работать в группе</b>	Текущи й	

24	Л\атл – Обучение прыжкам в высоту способом «перешагивание»	1	Развивающий	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. <b>Работать в группе</b>	Текущий	
25	Л\атл - Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Совершенствования	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного	Текущий	

					о имуществ а и здоровья ученика и его одноклассников. <b>Работать в группе</b>		
26	Л\атл - Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Восстанавливающий	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имуществ а и здоровья ученика и его одноклассников. <b>Работать в группе</b>	Текущий	
27	Л\атл - Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Урок проверки и контроля ЗУН	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с	Планировать свою деятельность. Сознатель	Текущий	

				<p>продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p>	<p>ное принятие и соблюден ие правил работы, направлен ных на сохранени е школьног о имуществ а и здоровья ученика и его однокласс ников. <b>Работать в группе</b></p>		
28	<p>Гимнастик – инструктажТБ.О рганизирующие команды и приёмы.Акроба тические комбинации.</p>	1	<p>Комплексн ый</p>	<p>Правила предупреждени я травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p>	<p>Планиров ать свою деятельно сть. Сознатель ное принятие и соблюден ие правил работы, направлен ных на сохранени е школьног о имуществ а и здоровья ученика и</p>	<p>Текущи й</p>	

					его одноклассников. <b>Работать в группе</b>		
29	Гимнастика - комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для регулирования массы тела	1	Комплексный	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. <b>Работать в группе</b>	Текущий	
30	Гимнастика - опорный прыжок «согнув ноги» (м); «ноги врозь» (д).	1	Комплексный	Техника прыжков через гимнастического козла.	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определят	Текущий	

					<p>ь самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы</p>		
31	<p>Гимнастика-кувырок вперед прыжком, стойка на голове и руках.</p>	1	<p>Комбинированный</p>	<p>Развития основных физических качеств; Техника выполнения кувырка вперед.</p>	<p>Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы</p>	Текущий	

32	Гимнастика-опорные прыжки через гимнастическое козла.	1	Комбинированный	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Техника прыжков через гимнастическое козла.	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы	Текущий	
33	Гимнастика-упражнения для развития силовых способностей.	1	Комплексный	Развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного	Текущий	



					о имуществ а и здоровья ученика и его одноклассников. <b>Работать в группе</b>		
34	Гимнастик-подтягивание на низкой перекладине(д) ,на высокой(ю).	1	Комплексн ый	Развития основных физических качеств;	Самостоят ельно формулир овать учебную цель. Планиров ать свою деятельно сть. Определят ь самостоят ельно критерии оценивани я, давать самооценк у. Выполняя различные роли в группе. Участвова ть в работе группы	Текущи й	
35	Гимнастика - комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Развитие	1	Комбинир ованный	Физическая подготовка и её связь с развитием основных	Планиров ать свою деятельно сть. Сознатель	Текущи й	

	гибкости.			физических качеств.Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	ное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. <b>Работать в группе</b>		
36	Гимнастика - упражнения в равновесии.Развитие гибкости.	1	Комбинированный	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в	Текущий	

					группе. Участвовать в работе группы		
37	Гимнастика - акробатические комбинации.	1	Комплексный	Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие;	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы	Текущий	
38	Гимнастика - организующие команды и приёмы. Скакалка 20-30 сек. 1 мин.	1	Комбинированный	Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; прыжки на скакалке	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы,	Текущий	

					направлен ных на сохранени е школьног о имуществ а и здоровья ученика и его однокласс ников. <b>Работать в группе</b>		
39	Гимнастика – строевые упражнения.Эст афеты с мячом.Развитие гибкости.	1	Комбинир ованный	Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости	Самостоят ельно формулир овать учебную цель. Планиров ать свою деятельно сть. Определят ь самостоят ельно критерии оценивани я, давать самооценк у. Выполняя различные роли в группе. Участвова ть в работе группы	Текущи й	

40	Гимнастика - лазанье по гимнастической стенке. Акробатические комбинации.	1	Комбинированный	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы	Текущий	
41	Гимнастическая полоса препятствий	1	Учетный. Комплексный	Развитие силовых способностей:	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать	Фронтальный, тестирование	

					самооценк у. Выполняя различные роли в группе. Участвова ть в работе группы		
42	Гимнастика - скакалка 20-30 сек – 1 мин. Развитие гибкости.	1	Комплексный	Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги. Прыжки на скакалке	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы	Текущий	
43	Гимнастика – осанка. Упражнения на трамплине – прыжки, кувырки	1	Учетный. Комплексный	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.	Самостоятельно формулировать учебную цель.	Фронтальный, тестирование	

				<p>Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p>Планировать свою деятельность.</p> <p>Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку.</p> <p>Выполняя различные роли в группе.</p> <p>Участвовать в работе группы</p>		
44	<p>Гимнастика - прыжки через скакалку (тест). Эстафеты с мячом</p>	1	Комбинированный	<p>Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений</p>	<p>Самостоятельно формулировать учебную цель.</p> <p>Планировать свою деятельность.</p> <p>Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку.</p> <p>Выполняя различные роли в группе.</p>	Текущий	

					Участвовать в работе группы		
45	Гимнастика - развитие гибкости. Скакалка.	1	Комплексный	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы	Текущий	
46	Гимнастика – лазанье по канату	1	Беседа. Комплексный	Элементы лазанья и перелазания. Подъем по канату	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять	Текущий	



					самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы		
47	Гимнастика – развитие гибкости. Скакалка.	1	Комбинированный	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы	Текущий	

48	Гимнастика - прикладные упражнения.Эстафеты	1	Комбинированный	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p>Самостоятельно формулировать учебную цель.</p> <p>Планировать свою деятельность.</p> <p>Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку.</p> <p>Выполняя различные роли в группе.</p> <p>Участвовать в работе группы</p>	Текущий	
49	Спортивные игры - Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Б-бол - бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке после ведения	1	Комбинированный	<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p>	<p>Планировать свою деятельность.</p> <p>Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного</p>	Текущий	

					о имуществ а и здоровья ученика и его одноклассников. <b>Работать в группе</b>		
50	Спортивные игры – б-бол. Броски в кольцо после ведения	1	Комбинированный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имуществ а и здоровья ученика и его одноклассников. <b>Работать в группе</b>	Текущий	
51	Спортивные игры - Техничко-тактические действия игроков в статичном	1	Комбинированный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в	Планировать свою деятельность. Сознатель	Текущий	

	положении.			баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;	ное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. <b>Работать в группе</b>		
52	Спортивные игры - Эстафеты с мячом (ведение-бросок-передача). Учебная игра	1	Комплексный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и	Текущий	

					его одноклассников. <b>Работать в группе</b>		
53	Спортивные игры - Учебная игра в баскетбол с заданием и по правилам	1	Комбинированный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. <b>Работать в группе</b>	Текущий	
54	Спортивные игры. Б-бол - Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке.	1	Комбинированный. Учетный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил	Текущий	

					работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. <b>Работать в группе</b>		
55	Спортивные игры - режим дня. Эстафеты с баскетбольным мячом	1	Комбинированный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. <b>Работать в группе</b>	Текущий	

56	Спортивные игры - Б-бол - Техничко-тактические действия в статичных положениях. Ловля катящегося мяча.	1	Комбинированный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы	Текущий	
57	Спортивные игры - Б-бол - Техничко-тактические действия в нападении.	1	Комбинированный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно	Текущий	

					ельно критерии оценивани я, давать самооценк у. Выполняя различные роли в группе. Участвова ть в работе группы		
58	Спортивные игры - Учебная игра 4x4 в б- бол.	1	Комбинир ованный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	Самостоят ельно формулир овать учебную цель. Планиров ать свою деятельно сть. Определят ь самостоят ельно критерии оценивани я, давать самооценк у. Выполняя различные роли в группе. Участвова ть в работе группы	Текущи й	



59	Спортивные игры – Броски набивного мяча. Учебная игра в б-бол с заданием	1	Комбинированный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Самостоятельные игры и развлечения.	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы	Текущий	
60	Спортивные игры - Вырывание и выбывание мяча. Учебная игра в б-бол.	1	Комплексный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного	Текущий	

					о имуществ а и здоровья ученика и его одноклассников. <b>Работать в группе</b>		
61	Спортивные игры – Б-бол - Борьба за мяч, не попавший в корзину. Учебная игра.	1	Комплексный	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. <b>Работать в группе</b>	Текущий	
62	Спортивные игры - Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Передачи мяча в	1	Комплексный	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение	Планировать свою деятельность. Сознатель	Текущий	

	движении			подвижных игр	ное принятие и соблюден ие правил работы, направлен ных на сохранени е школьног о имуществ а и здоровья ученика и его одноклас ников. <b>Работать в группе</b>		
63	Спортивные игры – Б-бол - Технико- тактические действия в защите.	1	Комбинир ованный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	Планиров ать свою деятельно сть. Сознатель ное принятие и соблюден ие правил работы, направлен ных на сохранени е школьног о имуществ а и здоровья ученика и	Текущи й	

					его одноклассников. <b>Работать в группе</b>		
64	Спортивные игры - Учебная игра в баскетбол с заданием.	1	Комбинированный	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. <b>Работать в группе</b>	Текущий	
65	Спортивные игры - Техника безопасности. Стойка волейболиста. Упражнения с мячом.	1	Комбинированный	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определят	Текущий	

				одежды, обуви и инвентаря	ь самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы		
66	Спортивные игры – В-бол - передачи мяча сверху, приём снизу.	1	Комбинированный	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы	Текущий	

67	Спортивные игры – В-бол – Подачи мяча	1	Комбинированный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. Самостоятельные игры и развлечения..	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы	Текущий	
68	Спортивные игры – В-бол – игра в тройках. Передачи в кругу	1	Комбинированный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. Самостоятельные игры и развлечения.	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного	Текущий	

					о имуществ а и здоровья ученика и его одноклассников. <b>Работать в группе</b>		
69	Спортивные игры - Эстафеты с мячом	1	Комбинированный	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. <b>Работать в группе</b>	Текущий	
70	Спортивные игры –В-бол-прием мяча снизу. Учебная игра	1	Комбинированный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в	Планировать свою деятельность. Сознатель	Текущий	

				волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. Самостоятельные игры и развлечения.	ное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. <b>Работать в группе</b>		
71	Спортивные игры – В-бол – верхняя передача. Учебная игра	1	Комбинированный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и	Текущий	



					его одноклассников. <b>Работать в группе</b>		
72	Спортивные игры – В-бол – подводящие упражнения для подачи мяча	1	Комбинированный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. <b>Работать в группе</b>	Текущий	
73	Спортивные игры – В-бол – верхняя прямая подача мяча	1	Комбинированный	Организация и проведение подвижных игр. Прием мяча.	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил	Текущий	

					<p>работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников.</p> <p><b>Работать в группе</b></p>		
74	<p>Спортивные игры – В-бол – Поддачи мяча: нижняя прямая. Учебная игра</p>	1	Комбинированный	<p>Организация и проведение подвижных игр. Отработка подачи мяча</p>	<p>Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполнять различные роли в группе. Участвовать в работе группы</p>	Текущий	

75	Спорт. игры – В-бол – Подачи мяча: нижняя прямая. Учебная игра	1	Комбинированный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы	Текущий	
76	Спорт. игры . Волейбол групповые действия. Учебная игра	1	Комбинированный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, в условиях учебной и игровой деятельности. Самостоятельные игры и	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направлен	Текущий	

				развлечения.	ных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. <b>Работать в группе</b>		
77	Спорт. игры. Волейбол групповые действия. Учебная игра	1	Комбинированный	Физкультурно-оздоровительная. Самостоятельные игры и развлечения.	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы	Текущий	

78	Спорт. игры . Волейбол. Техника блокирования. Учебная игра	1	Комбинированный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы	Текущий	
79	Спорт. игры. Волейбол. Техника блокирования. Учебная игра	1	Комбинированный	Физкультурно-оздоровительная	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать	Текущий	

					самооценк у. Выполняя различные роли в группе. Участвова ть в работе группы		
80	Спорт. игры. Волейбол. Нападающий удар	1	Комбинир ованный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.	Самостоят ельно формулир овать учебную цель. Планиров ать свою деятельно сть. Определят ь самостоят ельно критерии оценивани я, давать самооценк у. Выполняя различные роли в группе. Участвова ть в работе группы	Текущи й	
81	Спорт. игры. Футбол скоростные упражнения, удары по мячу из различных положений.	1	Комбинир ованный	Правила предупреждени я травматизма во время занятий физическими	Определя ть самостоят ельно критерии оцениван ия, давать	Текущи й	

	Техника безопасности			упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы		
82	Спорт. игры футбол отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1	Комбинированный	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы	Текущий	
83	Спорт. игры .футбол Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1	Комбинированный	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы	Текущий	
84	Спорт. игры футбол Остановка катящегося мяча	1	Комбинированный	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Определять самостоятельно критерии	Текущий	

	внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.				оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы		
85	Спорт.игры футбол Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1	Учетный. Комплексный	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы	Текущий	
86	Спорт. игры футбол Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель,	1	Учетный. Комплексный	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Определять самостоятельно критерии оценивания, давать	Текущий	



					самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы		
87	Сдача нормативов ГТО метание спортивного снаряда весом 500 г	1	Урок проверки и контроля ЗУН	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Беговые упражнения.	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы	Фронтальный, тестирование	
88	Сдача нормативов ГТО прыжок в длину с места. Челночный бег	1	Урок проверки и контроля ЗУН	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою	Фронтальный, тестирование	

				опоре	деятельно сть. Определят ь самостоят ельно критерии оценивани я, давать самооценк у. Выполняя различные роли в группе. Участвова ть в работе группы		
89	Сдача нормативов ГТО бег 100 м. Бег 2 км	1	Урок проверки и контроля ЗУН	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы	Фронтальный, тестирование	
90	Сдача нормативов ГТО подтягивание, наклон вперед из положения стоя. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	Урок проверки и контроля ЗУН	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Беговые упражнения	Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Определя	Фронтальный, тестирование	

					ть цель учебной деятельности самостоятельно. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.		
91	Л/атл- ТБ на уроках лёгкой атлетики.Прыжок в длину с места.	1	Комбинированный	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Определять цель учебной деятельности самостоятельно. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при	Текущий	

					выполнен ии.		
92	Л/атл - Упражнения для развития выносливости	1	Комбинир ованный	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	Участвова ть в диалоге; слушать и понимать других, высказыва ть свою точку зрения. Определя ть цель учебной деятельно сти самостоят ельно. Оценка своего задания по следующи м параметра м: легко выполнять , возникли сложности при выполнен ии.	Текущи й	
93	Л/атл - Правила закаливания организма. Бег 60 метров.	1	Комбинир ованный	Развития основных физических качеств.	Участвова ть в диалоге; слушать и понимать других, высказыва ть свою точку зрения. Определя ть цель учебной деятельно	Текущи й	

					сти самостоятельно. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.		
94	Л/атл - Техника метания малого мяча на дальность.	1	Комбинированный	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Определять цель учебной деятельности самостоятельно. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.	Текущий	

95	Л/атл - Совершенствов ание техники метания мяча.	1	Учетный. Комплексн ый	Физкультурно- оздоровительна я деятельность.	Участвова ть в диалоге; слушать и понимать других, высказыва ть свою точку зрения. Определя ть цель учебной деятельно сти самостоят ельно. Оценка своего задания по следующи м параме тра м: легко выполнять , возникли сложности при выполнен ии.	Текущи й,	
96	Л/атл - Контрольный тест на выносливость.	1	Урок проверки и контроля ЗУН	Физкультурно- оздоровительна я деятельность. Понятие спринт	Участвова ть в диалоге; слушать и понимать других, высказыва ть свою точку зрения. Определя ть цель учебной деятельно сти самостоят ельно. Оценка	Фронта льный, тестиро вание	

					своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.		
97	Л/атл - Контрольный тест на быстроту. Лапта.	1	Урок проверки и контроля ЗУН	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Определять цель учебной деятельности самостоятельно. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.	Фронтальный, тестирование	
98	Л/атл - Эстафетный бег.	1	Учетный. Комплексный	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Самостоятельно формулировать учебную	Текущий	

					<p>цель.  Планировать свою деятельность.  Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку.  Выполняя различные роли в группе.  Участвовать в работе группы</p>		
99	Л/атл - Разновидности эстафетного бега.	1	Учетный. Комплексный	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	<p>Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения.  Определять цель учебной деятельности самостоятельно.  Оценка своего задания по следующим параметрам</p>	Текущий	



					м: легко выполнять , возникли сложности при выполнении.		
100	Л/атл – Контрольный тест в метании.	1	Урок проверки и контроля ЗУН	Развития основных физических качеств.	Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Определять цель учебной деятельности самостоятельно. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять , возникли сложности при выполнении.	Фронтальный, тестирование	
101	Л/атл – прыжки в длину с разбега.	1	Учетный. Комплексный	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность.	Текущий	

					<p>Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы</p>		
10 2	Итоговый урок по теме: легкая атлетика	1	Беседа	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека</p>	<p>Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Определять цель учебной деятельности самостоятельно. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении</p>	Текущий	

					ИИ.		
--	--	--	--	--	-----	--	--