

с.Отрадовка, Азовский район.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Отрадовская средняя общеобразовательная школа Азовского района.

«Утверждаю.»

Директор школы:

Ж.А.Котова.

Приказ № 107 от 19.08. 2019 года.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень общего образования – 8 класс.

Основное общее.

Количество часов-8 класс- 61 часов.

Учитель физической культуры Котов Владимир Иванович.

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 7 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы по физической культуре. 5-9 классы (стандарт второго поколения). – М.: Просвещение, 2011 (составлена на основе Фундаментального ядра содержания начального образования и Требований к результатам основного общего образования), авторской программы: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/Авт. – сост.: Матвеев. – 2 изд. – М.: Просвещение, 2005. – 128 с.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе:

- Федерального Государственного Образовательного Стандарта основного общего образования;
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования образовательного учреждения. Основная школа, рекомендованной МО и Н РФ,
- Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура». 8 классы; Программа рассчитана на 61 ч из расчета 2 ч в неделю
- Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 8 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы по физической культуре. 5-9 классы (стандарт второго поколения). – М.: Просвещение, 2011 (составлена на основе Фундаментального ядра содержания начального образования и Требований к результатам основного общего образования), авторской программы: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/Авт. – сост.: Матвеев. – 2 изд. – М.: Просвещение, 2005. – 128 с.
- Основной образовательной программы МБОУ
- Учебного плана МБОУ на 2019-2020 г.

Цель курса: школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основные задачи курса:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

- – реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- – реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- – соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- – расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- – усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Программа рассчитана на 61 ч из расчета 2 ч в неделю.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр, национальные виды спорта.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол, волейбол, футбол, национальные виды спорта).

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

2. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

По причине попадания тем данного предмета в 8 классе на законные праздничные дни- 7 марта, 2 мая, 9 мая учебная программа пройдена за **61 час** за счет уплотнения тем «волейбол» и тем «Легкой атлетики».

3. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

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

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

8. кл. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Национальные виды спорта. Совершенствование технической и тактической подготовки.

Туризм. Общефизическая подготовка. Подготовка к Зарнице.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

По причине временного перехода образовательного учреждения в здание МБДОУ № 24 «Аришка» и отсутствия спортивного зала, возникли проблемы при проведении учебных занятий по физической культуре. В связи с этим в рабочие программы по физической культуре внесены корректировки. Во время хороших погодных условий учебные занятия по физической культуре проходят по адресу: село Отрадовка, улица Строительная 21- спортивная площадка школы. Во все оставшееся время, занятия проходят в приспособленном помещении по адресу село Отрадовка, улица Курышко 31. В таком случае темы часов изучаются теоретически с использованием мультимедийных технологий (проектор, ноутбук, экран). Элементы всех изучаемых тем (волейбол, баскетбол, пионербол, легкая атлетика, бадминтон) досконально разбираются теоретически и при любой возможности закрепляются на практике. Также в календарно- тематические планы по физической культуре в элементы уроков внесены дополнительные часы по теннису и шахматам. Это дает возможность более эффективно проводить часы физической культуры, приобщать обучающихся к спорту, дает возможность готовить обучающихся школы к участию в спортивных соревнованиях как зонального уровня, так и районного.

6. Тематическое планирование

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Легкая атлетика	11
2	Гимнастика с элементами акробатики	7
4	Волейбол	4
5	Футбол	5

6	туризм	3
7	Баскетбол	8
8	шахматы	12
9	теннис	20
	Всего часов	61

7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

7.1. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Упоры для отжимания (прочная сталь, ручки выполнены из неопрена.)- 10 штук,
спальный мешок размеры (см):240x70- 12 штук,
скамья для пресса (надежная стальная конструкция, имеет изменяемый угол наклона, легко складывается, в наборе 2 гантели по 1,5кг- 2 штуки,
скакалка гимнастическая (длина 1,8 м, шнур из резины ручка пластмассовая)- 50 штук,
сетка для настольного тенниса (материал - нейлон. с креплением на пруж.зажиме)- 10 штук,
сетка ворот (для мини-футбола, пара, толщина нити 2 мм, материал -полиэтилен) – 4 штуки,
сетка баскетбольная игровая (толщина нити 7 мм, полипропилен трикотаж, пара.)- 4 штуки, секундомер электронный (часы; минуты; секунды; календарь. функции: установка будильника; секундомер с точностью 1/100 сек- 3 штуки,
ракетки для бадминтона (материал ручки ПВХ, материал сетки пластик, 230x190мм.- 40 штук,
ракетка для настольного тенниса -50 штук,
обруч гимнастический- 30 штук,
набор для игры в шахматы- 5 штук,
Мяч футбольный – 50 штук,
Мяч для (метания резиновый, 150 гр., диаметр 6 см)- 10 штук,
Мяч волейбольный- 30 штук,
Мяч баскетбольный- 50 штук,
Мат спортивный- 20 штук,
Манишка тренировочная (двухсторонняя прочное синтетическое полотно, размер 44.)- 22 штуки, Конус большой- 10 штук,
конус малый – 10 штук.
Граната спортивная для метания Масса 500 гр.- 5 штук,
Граната спортивная для метания Масса 700 гр- 5 штук,
Тренажер универсальный- 1 штука,
Тент шатер (3x3x2,5м, полиэстер)- 2 штуки,
Стол теннисный игровое поле- 2 штуки.
Палатка туристическая 8-и местная ангарного типа - 3 штуки,
Палатка туристическая 3-х местная - 2 штуки,
Кольца гимнастические- 2 пары,
Канат для перетягивания- 1 штука,

канат для лазания- 1 штука,

7.2. Описание учебно- методического обеспечения образовательного процесса.

Программно-нормативные документы:

ФГОС: основное общее образование // ФГОС. М.: Просвещение, 2008.

Примерные программы по физической культуре

Физическая культура 8 класс. Рабочая программа. В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.

Интернет- ресурсы:

<http://arkalika.ru/2010/11/tancevalnaya-zaryadka/> - Танцевальная гимнастика

<http://ppt4web.ru/obshhestvoznaniya/pravila-igry-v-basketbol.html> - Правила баскетбола

<http://prezentacii.com/detskie/1963-simvolika-olimpijskih-igr.html> - Олимпийская символика

<http://www.youtube.com/watch?v=gQ-ekfTBAV0> - Упражнения на гимнастической стенке

<http://ona-znaet.ru/publ/53-1-0-389> - Упражнения на дыхание

<http://www.myshared.ru/slide/783639/> - Техника кроссового бега.

8.ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

Уметь использовать на занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретенные на уроке. Выполнять учебные нормативы.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ в 8 классе

Упражнения, 8 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м, с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30

Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58

Календарно-тематическое планирование курса физической культуры 8 класс

№	Тема урока	Содержание урока	Предметные результаты	УУД	Виды и формы контроля	Место проведения	Дата проведения
Легкая атлетика, 11 часов.							
1.	Правила безопасности на уроках по физической культуре. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Низкий старт. (вводный урок)	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Положение тела, рук, головы, ног при низком старте. Изменение положения тела при командах «На сарт!», «Внимание!», «Марш!». Выбегание с низкого старта.	Формулируют причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Выполняют низкий старт. Закрепляют технику бега на короткие дистанции.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют разницу между высоким и низким стартом. Получают знания о влиянии нервной системы на быстроту бега. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками во время изучения принятия правильного положения и выбегания с низкого старта. Личностные: понимать значение физических упражнений для развития быстроты. Регулятивные: выявляют самостоятельно факторы, влияющие на технику и качество бега при низком старте.	Устный опрос. Учебный диалог. Демонстрирование выполнения техники выбегания с низкого старта.	Спортивная площадка. Ул. Строительная 21	2.09

		Выпрямление тела. Постановка маховой ноги на грунт.					
2.	Эстафетный бег. (урок открытия новых знаний)	Эстафетный бег – как вид командного бега. Правила соревнований в эстафетном беге. Факторы влияющие на результат эстафетной команды.	Определяют понятие «эстафета» и «эстафетный бег». Закрепляют технику бега по прямой и на виражах. Выполняют бег с ускорением до 70 м. Выполняют действия, способствующие правильной работе в команде.	Познавательные: Получают знания об эстафетном беге. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения командного бега. Регулятивные: Описывают технику выполнения бега по прямой и на вираже, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.	Демонстрирование техники бега по прямой и на вираже.	Спортивная площадка. Ул. Строительная 21	4.09
3.	Передача эстафеты. (урок открытия новых знаний)	Положение кисти руки с эстафетной палочкой на старте. Положение бегунов, принимающих эстафету. Место и порядок передачи эстафеты при различных дистанциях эстафетного бега. Голосовые команды при передаче эстафеты. Передача эстафетной палочки снизу вверх и сверху вниз.	Определяют понятие «коридор для передачи эстафеты». Закрепляют технику бега на коротких дистанциях. Выполняют передачу эстафетной палочки различными способами. Закрепляют технику эстафетного бега. Выполняют голосовые команды при передаче эстафеты.	Регулятивные: Описывают положение тела при приеме эстафетной палочки, технику передачи. Применяют голосовые команды при передаче. Познавательные: Получают знания о передаче эстафеты в «коридоре». Самостоятельно выявляют факторы, влияющие на эффективность передачи. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения техники эстафетного бега. Совместно выявляют характерные ошибки и пути их устранения при передаче эстафеты.	Демонстрирование техники передачи и бега по дистанции.	Спортивная площадка. Ул. Строительная 21	9.09
				Регулятивные:		Спортивная площадка.	11.09

4.	Бег с низкого старта от 70 до 80 м. Бег по дистанции. (урок комплексного применения знаний)	Совершенствование техники бега с ускорением. Ритм дыхания во время спринтерского бега. Упражнения для закрепления техники низкого старта (рывки из различных исходных положений). Совершенствование постановки стопы и вынос маховой ноги в беге на короткие дистанции.	Выполняют бег с ускорением до 80м, контролируя технику бега по дистанции. Удерживают правильное положение тела и следят за частотой шагов.	применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Познавательные: получают знания о правильном положении рук и ног при беге на короткие дистанции. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения правильной техники бега по дистанции. Личностные: смогут давать собственную оценку техники выполнения бега с ускорением, техники низкого старта и финиширования.	Устный опрос. Работа с терминами. Демонстрирование бега по дистанции.	Ул. Строительная 21	
5.	Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60 м. (урок проверки и коррекции знаний и умений)	Бег на результат 60 м, соответственно возрастным возможностям. Система оценивания бега на результат. Специальные легкоатлетические упражнения.	Выполняют бег с высокого и низкого старта на максимальной скорости 60 м.	Регулятивные: научатся выполнять контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике в разделе бег на короткие дистанции. Познавательные: Осваивают упражнения для самостоятельной организации тренировок. Коммуникативные: обмениваются мнениями о технике бега, оказывают помощь в подготовке к бегу на результат. Личностные: Смогут осуществлять и регулировать контроль предстартового состояния.	Демонстрирование бега на максимальной скорости 60 м	Спортивная площадка. Ул. Строительная 21	16.09
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. (урок комплексного применения)	Зависимость продолжительности полета тела от скорости в момент отталкивания.	Определяют понятие «угол вылета». Выполняют прыжок в длину.	Регулятивные: научатся самостоятельно определить длину разбега и толчковую ногу. Познавательные: Получат знания о вертикальной и горизонтальной скоростях, и их применение в различных видах прыжка.	Демонстрирование разбега и отталкивания. Устный опрос о фазах прыжка.	Спортивная площадка. Ул. Строительная 21	18.09

	знаний)	Горизонтальная и вертикальная скорости. Совершенствование точности разбега. Набор скорости перед прыжком.		Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники прыжка в длину с разбега.			
7.	Прыжок в длину с разбега. Полет и приземление. (урок построения системы знаний)	Движения прыгуна в фазе полета. Обеспечение правильного приземления. Упражнения для совершенствования техники прыжков в длину. Прыжки через препятствия, многократные прыжки после пяти шагов разбега, прыжки по ступенькам.	Описывают технику прыжковых упражнений, принимают правильное положение тела в полете, выполняют приземление.	Регулятивные: смогут выдвинуть версии, от чего зависит дальность прыжка в длину с разбега. Самостоятельно находить характерные ошибки и причины их возникновения. Познавательные: Получают знания о правилах соревнования в прыжках. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе изучения техники приземления, демонстрируя ее друг другу. Личностные: смогут давать собственную оценку техники исполнения прыжка.	Демонстрирование прыжка и приземление. Выполнение действий согласно инструкции учителя.	Спортивная площадка. Ул. Строительная 21	23.09
8.	Прыжки в длину. Метание малого мяча в цель с расстояния до 16 м. (урок проверки и коррекции знаний)	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину на технику исполнения. Качества, необходимые для метания. Правильное держание снаряда для метания. Подготовительные упражнения для	Выполняют прыжок в длину с разбега на технику, выполняют упражнения в метании, метают мяч в цель.	Регулятивные: Описывают технику прыжка в длину с разбега, выявляя и устраняя характерные ошибки, смогут описать технику держания снаряда, выявляя и устраняя характерные ошибки. Познавательные: Получают знания о качествах, необходимых для метания. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками во время совместного освоения метания мяча в цель. Личностные: смогут давать самостоятельную оценку своей техники метания.	Выполнение прыжка в длину с разбега на оценку.	Спортивная площадка. Ул. Строительная 21	25.09

		метания. Метание мяча через препятствие. Метание в вертикальную и горизонтальную цель (1x1 м) (девушки - с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м.)					
9.	Метание малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции. (урок построения системы знаний)	Техника выполнения разбега, броска, торможения после броска. Упражнения для придания мячу необходимой траектории полета. Броски со скрестного шага. Техника длительного бега.	Совершенствуют технику метания мяча на дальность, выявляя фазы движения. Выполняют скрестный шаг при разбеге,.	Познавательные: Получат знания о качествах необходимых для метания на дальность, о контроле над физическим состоянием во время длительного бега по частоте сердечных сокращений. Регулятивные: научатся применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Коммуникативные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного изучения метания, выявлять характерные ошибки и пути их устранения.	Выполнение действий согласно инструкции учителя.	Спортивная площадка. Ул. Строительная 21	30.09
10.	Метание малого мяча на дальность. Бег в равномерном темпе. (урок систематизации знания)	Метание малого мяча весом 150 г с места на дальность и с 7-9 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин.	Выполняют бросок мяча с разбега на дальность и заданное расстояние. Выполняют бег, поддерживая равномерный темп.	Регулятивные: Самостоятельно описывают технику метания малого мяча. Познавательные: Получат знания о ритме дыхания во время длительного бега. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метания. Личностные: Смогут самостоятельно оценивать свою технику исполнения метания.	Демонстрирование техники метания.	Спортивная площадка. Ул. Строительная 21	2.10
	Бег в равномерном	Овладение тех-	Выполняют бег в	Регулятивные:	Выполнение дей-	Спортивная площадка.	7.10

11.	темпе. Метание малого мяча на дальность и технику исполнения. (урок проверки и коррекции знаний)	никовой длительности бега. Овладение техникой метания малого мяча на дальность. Техника разбега, замаха и броска.	равномерном темпе, поддерживая ритм дыхания. Выполняют метание на дальность и технику исполнения.	описывают технику бега на длительные дистанции, размер бегового шага и постановку стопы. Познавательные: Получают знания о физических качествах, необходимых для олимпийского бега. Познакомятся с понятием «физическая выносливость». Личностные: смогут дать оценку своему уровню физической подготовленности и выбрать индивидуальный режим физической нагрузки.	ствий согласно инструкции учителя. Устный опрос о технике метания. Выполнение метания мяча на оценку.	Ул. Строительная 21	
Гимнастика с элементами акробатики, 7 часов.							
12.	Правила безопасности во время занятий по гимнастике. История гимнастики. Строевые упражнения. (урок построения системы знаний)	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Повороты в движении направо, налево строевым шагом. Повторение ранее изученных приемов и упражнений.	Определяют термины: смыкание, размыкание, строевые приемы, построение и перестроение, передвижение. Выполняют простейшие строевые упражнения.	Регулятивные: смогут самостоятельно проанализировав правила безопасности выполнять самостраховку во время занятий Познавательные: получают знания об истории гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Смогут проговорить строевые команды. Коммуникативные: вступают в коллективное обсуждение по правилам техники безопасности. Личностные: развивают способность к дисциплине, сосредоточенности во время выполнения упражнений.	Беседа по теме. Устный опрос. Выполнение действий согласно инструкции учителя.	Спортивная площадка. Ул. Строительная 21	9.10
13	Строевые упражнения. Перестроения на месте и в движении. (урок комплексного применения знаний)	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Выполнение	Выполняют строевые команды и перестроения.	Познавательные: Узнают о навыках, которые формируются с помощью строевых упражнений. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения строевых упражнений. Регулятивные: Самостоятельно различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Личностные: развивают способность самоорганизации и	Выполнение действий согласно инструкции учителя.	Спортивная площадка. Ул. Строительная 21	14.10

		команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»		дисциплинированности.			
14.	Строевые упражнения. Организующие команды и приемы. (урок построения системы знаний)	Совершенствование строевых упражнений. Овладение организаторскими умениями.	Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Озвучивают команды и руководят отделениями.	Регулятивные: Самостоятельно различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Коммуникативные: Взаимодействуют с учителем и со сверстниками в процессе изучения и совершенствования строевых приемов и перестроений.	Демонстрирование исполнения организующих команд и приемов.	Спортивная площадка. Ул. Строительная 21	16.10
15.	Строевые упражнения. ОРУ (без предметов). Утренняя гигиеническая гимнастика. (урок построения системы знаний)	Упражнения общеразвивающей направленности на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Влияние утренней зарядки на организм человека. Примерные комплексы утренней гимнастики.	Выполняют общеразвивающие упражнения на месте и в движении.	Познавательные: Закрепляют знания о пользе утренней зарядки и продолжительности использования одного и того же комплекса упражнений. Регулятивные: Описывают технику общеразвивающих упражнений. Самостоятельно составляют комбинации из числа разученных упражнений. Личностные: Смогут оценить уровень своей физической подготовки.	Демонстрирование исполнения организующих команд и приемов.	Спортивная площадка. Ул. Строительная 21	21.10
16.	Строевые упражнения. ОРУ (с различными предметами). (урок систематизации)	Комплекс упражнений для мальчиков с набивными мячами, с мя-	Выполняют упражнения с предметами, составляют комби-	Регулятивные: смогут описывать технику общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Выполнение действий согласно инструкции учителя.	Спортивная площадка. Ул. Строительная 21	23.10

	зации знаний)	чами, гантелями; для девочек с обручем, большим мячом, палками. Упражнения для развития гибкости.	нацию из числа разученных упражнений.	совместного составления комплекса ОРУ с предметами. Личностные: формулируют собственное представление о пользе утренней гимнастики и гимнастических упражнений.			
17.	Выполнение строевых упражнений на технику исполнения. (урок проверки и коррекции знаний и умений)	Строевые приемы, команды и перестроения. Упражнения для развития гибкости.	Выполняют строевые перестроения, выполняют строевые команды на технику исполнения. Выполняют с партнером.	Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками во время совместного процесса исполнения команд и перестроения. Личностные: Смогут оценить правильность выполнения команд. Выявить ошибки и пути их исправления.	Демонстрирование исполнения строевых упражнений на оценку.	Спортивная площадка. Ул. Строительная 21	6.11
18.	Строевые упражнения	Освоение опорных прыжков. Последовательность выполнения. Страховка и помощь. Освоение техники опорного прыжка (мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см); девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов, высота 110 см)	Выполняют наскок на мостик, подбирают и выполняют разбег. Контролируют технику выполнения опорного прыжка. Составляют подводящие упражнения для овладения правильной техникой исполнения.	Познавательные: Получают знания об основных фазах опорного прыжка. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники опорного прыжка. Регулятивные: Научатся описывать технику данных упражнений. Самостоятельно выявят типичные ошибки и пути их устранения.	Выполнение действий согласно инструкции учителя.	Спортивная площадка. Ул. Строительная 21	11.11.
Шахматы- 12 часов.							
19.	Шахматы. Опорный прыжок.	Гимнастическая разминка.	Выполняют	Познавательные: Узнают о влиянии на организм упражнений в	Выполнение действий согласно	Приспособленное поме-	13.11

	Теоретическая часть.	Комбинация упражнений на бревне: наскок на бревно (высота 65-75 см) в упор присев, упор ноги врозь, шаги польки, ходьба со взмахами ног, соскок из упора, стоя на колене, в стойку боком к бревну.	опорный прыжок. Изучают комбинацию упражнений в равновесии.	равновесии. Коммуникативные: взаимодействуют с учителем и со сверстниками в процессе изучения техники прыжка, составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений в равновесии. Регулятивные: Описывают и выполняют прыжок через козла, выявляя и устраняя характерные ошибки.	инструкции учителя.	шение. Ул .Курышко 31	
20.	Шахматы. Опорный прыжок. Теоретическая часть.	Упражнение на развитие координационных способностей. Девочки на разновысоких брусьях: выход в упор на нижнюю жердь, вис лежа и сед боком на нижней жерди. Мальчики на низкой перекладине: упражнения с перемахом, подъем переворотом, соскок.	Выполняют упражнения в висах и упорах на снарядах раздельно и слитно.	Познавательные: Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Коммуникативные: Составляют совместно с учителем и со сверстниками упражнения для организации самостоятельных тренировок. Регулятивные: Смогут применить знания о страховке во время процесса обучения. Личностные: осознают значимость страховки при работе на гимнастических снарядах.	Выполнение действий согласно инструкции учителя.	Приспособленное помещение. Ул .Курышко 31	18.11
21.	Шахматы. Висы и упоры. Теоретическая часть.	Научаться демонстрировать технику исполнения упражнений в висах и упорах. Научатся выпол-	Закрепляют понятия – «сед», «перемах», «соскок». Выполняют комбинацию упражнений	Коммуникативные: Взаимодействуют с учителем и со сверстниками, оказывая помощь и страховку при выполнении висов. Регулятивные: Выявляют характерные ошибки и причины их возникновения при выполнении разученных	Выполнение действий, согласно инструкции учителя. Устный опрос по теме.	Приспособленное помещение. Ул .Курышко 31	20.11

		нять переход от одного упражнения к другому.	на низкой перекладине и различных брусьях.	упражнений на снарядах. Личностные: осознают значимость страховки при работе на гимнастических снарядах. Познавательные: Получают знания о гимнастической терминологии.			
22.	Шахматы. Висы и упоры. Теоретическая часть.	Мальчики (на брусьях): выход в упор, размахивание в упоре с заданной амплитудой, махом назад соскок. Комбинации упражнений в равновесии на бревне. Упражнения для развития координационных способностей.	Выполняют упражнение на брусьях и бревне.	Познавательные: получают знания о качествах, которые формируются при выполнении упражнений на брусьях и на бревне. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками и с учителем в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений. Регулятивные: смогут выявить причины травматизма при выполнении гимнастических упражнений, висов, упражнений в равновесии. Личностные: оценят правильность выполнения упражнений на снарядах.	Выполнение действий согласно инструкции учителя.	Приспособленное помещение. Ул. Курышко 31	25.11
23.	Шахматы. Упражнения на бревне. Теоретическая часть.	Выполнение опорного прыжка на технику исполнения	Выполняют опорный прыжок на оценку.	Познавательные: получают знания о правилах соревнований в опорном прыжке. Регулятивные: Смогут самостоятельно оценить исполнение своего прыжка и принять оценку учителя. Личностные: Смогут регулировать и концентрировать свои действия при выполнении прыжка на оценку.	Демонстрирование техники исполнения опорного прыжка на оценку.	Приспособленное помещение. Ул. Курышко 31	27.11
24.	Шахматы. Опорный прыжок. Теоретическая часть.	Влияние акробатических упражнений на организм человека. Условия для выполне-	Выполняют основные акробатические элементы.	Регулятивные: Смогут изучать акробатические элементы согласно руководству учителя, описывать технику их исполнения. Познавательные: Получают знания о влиянии акробатических упражнений на организм и физические способно-	Выполнение действий согласно инструкции учителя.	Приспособленное помещение. Ул. Курышко 31	2.12

		ния акробатических упражнений. Выполнение кувырка вперед, назад, стойки на лопатках, стойка на голове.		сти человека. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники акробатических упражнений.			
25.	Шахматы. Акробатика. Теоретическая часть.	Подготовительные упражнения. Кувырок вперед. Кувырок назад. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Девочки: кувырок назад в полушпагат. “Мост” и поворот в упор стоя на одном колене. Упражнение на развитие гибкость. Помощь и страховка	Выполняют акробатические элементы слитно.	Познавательные: Получат знания о влиянии подводящих упражнений при разучивании акробатических элементов. Регулятивные: научатся применять упражнения на гибкость для развития физических способностей. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения акробатических упражнений.	Текущий контроль. Демонстрирование акробатических элементов.	Приспособленное помещение. Ул .Курышко 31	4.12
26.	Шахматы. Акробатика. Теоретическая часть.	Упражнение на гибкость. Техника выполнения длинного кувырка. Страховка и помощь. Подводящие упражнения на развитие координации и силы.	Изучают термин – «длинный кувырок». Выполняют страховку и оказывают помощь при выполнении кувырка. Выполняют длинный кувырок.	Познавательные: Сформулируют различия между простым и длинным кувырком. Коммуникативные: взаимодействуют в ходе групповой работы, ведут диалог, участвуют в дискуссии. Регулятивные: самостоятельно выделяют физические качества необходимые для правильного выполнения акробатических упражнений.	Выполнение действий согласно инструкции.	Приспособленное помещение. Ул .Курышко 31	9.12

27.	Шахматы. Длинный кувырок. Теоретическая часть.	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, кувырок назад с полушапагатом, «мост», стойка на голове. Разучивание предложенной акробатической комбинации. Правила самоконтроля.	Определяют термины: «Завязывание на канате». Выполняют комбинацию акробатических упражнений, лазание на канате в три приема.	Познавательные: Узнают, какие качества развиваются при выполнении упражнений в лазанье по канату. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения комбинации упражнений и лазание на канате. Регулятивные: Описывают технику выполнения акробатических упражнений, приемы в лазанье по канату.	Текущий контроль.	Приспособленное помещение. Ул. Курышко 31	11.12
28.	Шахматы. Лазание по канату Теоретическая часть.	Упражнения и простейшие программы по развитию координационных способностей и гибкости. Составление произвольной комбинации акробатических упражнений (4-8). Лазание по канату в два приема.	Самостоятельно составляют и выполняют комбинацию из ранее изученных акробатических элементов. Выполняют лазание по канату в два приема.	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности по составлению произвольной акробатической комбинации. Личностные: будет сформировано уважительное отношение к мнению Познавательные: Узнают, какие качества развиваются при выполнении упражнений в лазанье по канату.	Текущий контроль.	Приспособленное помещение. Ул. Курышко 31	16.12
29.	Шахматы. Лазание по канату Теоретическая часть.	Исполнение техники акробатических элементов в комбинации на оценку. Лазание по канату на технику исполнения.	Выполняют акробатическую комбинацию на технику исполнения.	Личностные: смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями. Регулятивные: Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей. Регулятивные: Описывают технику выполнения акробатических упражнений, приемы в лазанье по канату.	Текущий контроль. Демонстрирование на оценку выполнение комбинацию.	Приспособленное помещение. Ул. Курышко 31	18.12

30	Шахматы. Лазание по канату Теоретическая часть.	Исполнение техники акробатических элементов в комбинации на оценку. Лазание по канату на технику исполнения.	Выполняют акробатическую комбинацию на технику исполнения.	Личностные: смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями. Регулятивные: Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей. Регулятивные: Описывают технику выполнения акробатических упражнений, приемы в лазанье по канату.	Текущий контроль. Демонстрирование на оценку выполнение комбинацию.	Приспособленное помещение. Ул .Курышко 31	23.12
Теннис – 16 часов. Волейбол-теоретическая часть.							
31.	Теннис. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Стойки и перемещения игрока. Теоретический часть.	Правила техники безопасности. Основные приемы игры в волейбол. Основные стойки игроков. Способы перемещения. Имитационные упражнения. Упражнения для развития скоростных качеств.	Выполняют стойки, передвижения в защитной стойке, приставным шагом, скачком, остановки.	Коммуникативные: задают вопросы с целью получения нужной информации. Регулятивные: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий контроль.	Приспособленное помещение. Ул .Курышко 31	25.12
32.	Теннис. Прием мяча с падением. Теоретическая часть.	Имитационные упражнения в падении. Подводящие упражнения для приема в падении. Техника исполнения приема: выбор позиции, перекат назад, падение на руки.	Выполняют падение назад на бедро и спину. Применяют технические элементы в подводящих упражнениях.	Познавательные: узнают о влиянии спортивных игр на развитие физических способностей человека. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов игры в волейбол. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий контроль. Демонстрируют прием мяча в падении на матах.	Приспособленное помещение. Ул .Курышко 31	13.01
33-34	Теннис. Индивидуальные действия в защите и нападении. Теоре-	Выбор позиции для приема мяча. Прием мяча	Изучают применение индивидуальных дейст-	Познавательные: Получают знания о волейбольных приемах и их применении.	Устный опрос по теме. Демонстрирование техники передачи мяча.	Приспособленное помещение. Ул .Курышко 31	15.01 20.01

	тическая часть.	после подачи. Подъем мяча от сетки. Расчет траектории падения мяча при попадании в сетку.	вий. Выполняют выходит под мяч. Выполняют страховку мяча у сетки. Закрепляют индивидуальные действия в защите.	Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения индивидуальных действий в защите. Регулятивные: Описывают действия игроков при игре на задней линии.			
35.	Теннис. Групповые действия в нападении. Теоретическая часть.	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Взаимодействие двух игроков внутри линий и между линиями. Игра в три касания.	Выполняют передачу для организации нападения.	Коммуникативные: ведут диалог, участвуют в дискуссии при выполнении упражнений, выявляют характерные ошибки. Регулятивные: смогут научиться самостоятельно описывать технику исполнения технического приема. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий контроль.	Приспособленное помещение. Ул .Курышко 31	22.01
36.	Теннис. Одиночное блокирование. Теоретическая часть.	Техническая подготовка. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Применение одиночного блокирования. Выбор места для блокирования. Техника выпрыгивания и постановка кистей под блок. Перемещение под	Выполняют одиночное блокирование и само страховку после него.	Регулятивные: Описывают технику выполнения блокирования и формулируют причины для применения одиночного блокирования в игровой ситуации. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Коммуникативные: ведут диалог, участвуют в дискуссии при выполнении упражнений, выявляют характерные ошибки	Текущий контроль. Демонстрирование техники одиночного блокирования.	Приспособленное помещение. Ул .Курышко 31	27.01

		блок. Само-страховка после постановки блока.					
37.	Теннис. Групповое блокирование. Теоретическая часть.	Перемещение игроков под блок. Взаимодействие игроков внутри линий и между линиями. Двойное и тройное блокирование.	Выполняют перемещение и групповое блокирование. Выполняют защитные групповые действия в игровых ситуациях.	Регулятивные: Описывают технику выполнения группового блокирования и формулируют причины для применения групповых защитных действий. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Коммуникативные: ведут диалог, участвуют в дискуссии при выполнении упражнений, выявляют характерные ошибки	Демонстрируют технику исполнения одиночного и группового блокирования.	Приспособленное помещение. Ул .Курышко 31	29.01
38.	Теннис. Верхняя прямая силовая подача. Верхняя прямая планирующая подача. Теоретическая часть.	Техническая подготовка. Силовые упражнения. Подводящие упражнения к прямой верхней подачи. Способы выполнения верхней подачи. Исходное положение, подброс мяча, замах, удар по мячу. Верхняя подача с расстояния 3-6 м. Планирующая подача.	Выполняют верхнюю подачу с расстояния 3-6 м.	Регулятивные: Описывают технику исполнения подачи, осваивают ее самостоятельно. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения способов подачи мяча в игру. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий контроль. Демонстрирование техники верхней подачи.	Приспособленное помещение. Ул .Курышко 31	3.02

39-40	Теннис. Прямой нападающий удар. Теоретическая часть.	Техническая подготовка. Упражнения для совершенствования координационных, скоростно-силовых, силовых способностей. Имитационные упражнения. Выбор зоны для нападающего удара. Техника выполнения нападающего удара: выбор точки для разбега, разбег, выпрыгивание толчком с двух ног, удар по мячу одной рукой.	Выполняют имитацию нападающего удара. Изучают технику выполнения прямого нападающего удара.	Познавательные: Получат знания о способах тактики нападения. Регулятивные: Описывают технику выполнения прямого нападающего удара. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения техники и ачи. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Выполнение действий согласно инструкции.	Приспособленное помещение. Ул .Курышко 31	5.02 10.02
40.	Теннис. Передача сверху двумя руками с изменением высоты передачи. Теоретическая часть.	Техническая подготовка. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча сверху двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху, изменяя высоту	Выполняют передачу мяча пальцами без участия ладоней, изменяя высоту передачи.	Познавательные: Получают знания о волейбольных приемах и их применении. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения приема мяча сверху. Регулятивные: Описывают технику приема мяча сверху двумя руками.	Текущий контроль.	Приспособленное помещение. Ул .Курышко 31	12.02

41.	Теннис. Прием нижней и верхней прямой подачи снизу двумя руками. Теоретическая часть.	передачи. Техническая подготовка. Стойки и перемещения. Исходные стойки для приема. Прием мяча с подачи снизу двумя руками. Варианты соединения кистей для приема мяча снизу	Выполняют исходную стойку для приема подачи, правильное расположение рук, ног и корпуса для приема мяча снизу.	Регулятивные: смогут объяснить постановку тела для приема мяча снизу с подачи. Познавательные: воспроизводят информацию, необходимую для решения учебной задачи; Коммуникативные: ведут диалог, участвуют в дискуссии; принимают другое мнение и позицию, допускают существование различных точек зрения. Личностные: смогут оценить правильность исполнения приема мяча снизу друг у друга.	Устный опрос по теме. Демонстрирование приема с подачи.	Приспособленное помещение. Ул .Курышко 31	17.02
42.	Теннис. Сочетание способов перемещений с техническими приемами. Теоретическая часть.	Техническая подготовка. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в волейбол.	Используют способы перемещения, сочетая их с техническими приемами игры.	Регулятивные: Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения приема мяча сверху. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий контроль.	Приспособленное помещение. Ул .Курышко 31	19.02
43.	Теннис. Расположение игроков при приеме подачи. Действия игроков. Теоретическая часть.	Техническая подготовка. Игрок зоны 3. Задняя и передняя линия игроков. Игроки в зонах. Пе-	Выполняют действия при приеме подачи, переходят по игровым зонам.	Познавательные: Получат знания об игровых зонах волейбол; переход по зонам. Личностные: смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями.	Выполнение действий согласно инструкции.	Приспособленное помещение. Ул .Курышко 31	26.02

		реход по зонам. Действия игроков при приеме подачи. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Игра по правилам.		Регулятивные: Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей.			
44.	Теннис. Игровые действия. Теоретическая часть.	Техническая подготовка. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол.	Объясняют основные правила игры, условия перехода игроков, основные судейские жесты.	Познавательные: Получают информацию об основных правилах игры в мини-волейбол. Регулятивные: Самостоятельно добиваются слаженности игровых действий на основе ранее изученных технических приемов и действий. Коммуникативные: вступают в речевое общение, участвуют в диалоге во время игры.	Выполнение действий согласно инструкции.	Приспособленное помещение. Ул .Курышко 31	2.03
45	Теннис. Игровые действия. Теоретическая часть.	Техническая подготовка. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол.	Объясняют основные правила игры, условия перехода игроков, основные судейские жесты.	Познавательные: Получают информацию об основных правилах игры в мини-волейбол. Регулятивные: Самостоятельно добиваются слаженности игровых действий на основе ранее изученных технических приемов и действий. Коммуникативные: вступают в речевое общение, участвуют в диалоге во время игры.	Выполнение действий согласно инструкции.	Приспособленное помещение. Ул .Курышко 31	4.03
Теннис – 4 часа. Баскетбол- теоретическая часть.							
46.	Теннис. Правила безопасности на уроках по спортивным иг-	Правила техники безопасности.	Выполняют и применяют основные элемен-	Коммуникативные: задают вопросы с целью получения нужной информации. Регулятивные:	Беседа по теме. Устный опрос. Выполнение и де-	Приспособленное помещение. Ул .Курышко 31	11.03

	рам. Технические приемы игры. Теоретическая часть.	Основные приемы игры в баскетбол. Совершенствование стоек, перемещений, остановок, поворотов. Упражнения и игровые задания для совершенствования технических элементов игры.	ты игры в баскетбол.	Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.	монстрирование технических приемов игры.		
47.	Теннис. Повороты. Теоретическая часть.	Технические приемы в баскетболе. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения на скоростно-силовые качества. Варианты применения поворотов, упражнения для освоения поворотов вперед и назад, возможные ошибки.	Выполняют различные повороты с мячом.	Познавательные: узнают о влиянии спортивных игр на развитие физических способностей человека. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов игры в баскетбол. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Демонстрирование элементов баскетбола	Приспособленное помещение. Ул .Курышко 31	16.03
48.	Теннис. Повороты. Теоретическая часть.	Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защит-	Выполняют технические приемы, передачу мяча, расположение рук при ловле.	Регулятивные: Смогут самостоятельно описать технику исполнения ловли и передачи мяча, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при изучении баскетбольных	Демонстрирование технических приемов игры.	Приспособленное помещение. Ул .Курышко 31	18.03

		ника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Ловля и передача с пассивным сопротивлением защитника.		элементов. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения техники ловли и передачи мяча.			
49	Теннис. Повороты. Теоретическая часть.	Передача мяча одной рукой: от головы, «крюком», книзу, боковая (передача с отталкиванием), из-за спины. Контроль за вращением мяча. Передача мяча партнеру находящемуся на месте, в движении.	Выполняют передачи одной рукой.	Регулятивные: Смогут самостоятельно описать технику исполнения передачи и ловли мяча, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при изучении технических приемов. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения техники ловли и передачи.	Выполнение действий согласно инструкции учителя	Приспособленное помещение. Ул. Курышко 31	1.04
Баскетбол- 8 часов.							
50	Обманные движения с мячом и финты. (урок открытия новых знаний)	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Применение финтов в игровой ситуации. Финты без мяча: изменение направле-	Определяют понятие – «финт». Выполняют различные обманные движения и применять их в игровой деятельности.	Познавательные: получают знания о техники и тактики обманных движений. Коммуникативные: задают вопросы с целью получения нужной информации. Регулятивные: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.	Выполнение действий согласно инструкции учителя	Спортивная площадка. Ул. Строительная 21	6.04

		<p>ния, остановки и освобождение от соперника сзади. Открывание под мяч. Финты с мячом: финт на передачу и ведение; на бросок и ведение; обманный шаг, финт на бросок.</p>					
51	<p>Тактические действия. Быстрый прорыв (2x1). (урок комплексного применения знаний)</p>	<p>Техническая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Тактическая подготовка. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.</p>	<p>Выполняют и применяют быстрый прорыв в игре.</p>	<p>Коммуникативные: задают вопросы с целью получения нужной информации. Регулятивные: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Выполнение действий согласно инструкции учителя</p>	<p>Спортивная площадка. Ул. Строительная 21</p>	8.04
52	<p>Отскок мяча. (урок открытия новых знаний)</p>	<p>Дальнейшее обучение техники движений. Выбор позиции при отскоке мяча от щита или кольца. Направление</p>	<p>Изучают траекторию падения мяча после отскока. Выполняют технические приемы при отскоке мяча от щита</p>	<p>Регулятивные: Смогут самостоятельно описать технику исполнения вытеснения, ловли мяча при отскоке, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при изучении баскетбольных элементов. Коммуникативные:</p>	<p>Выполнение действий согласно инструкции учителя</p>	<p>Спортивная площадка. Ул. Строительная 21</p>	13.04

		ние отскока мяча. Овладение отскочившим мячом. Вытеснение игрока. Держание мяча после отскока. Приемы ногами при овладении мячом: перекрестный шаг, поворот назад, прямой шаг.	или кольца .	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения техники овладения мячом.			
53	Ведение мяча в разных стойках, в движении, без сопротивления соперника. (урок комплексного применения знаний)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.	Выполняют технические приемы в сочетании с ведением мяча	Регулятивные: Смогут самостоятельно описать технику исполнения ведения мяча, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при изучении баскетбольных элементов. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения техники ведения мяча.	Текущий контроль	Спортивная площадка. Ул. Строительная 21	15.04
54	Бросок мяча. (урок систематизации знаний)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Броски одно и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в	Выполняют броски с разной дистанции.	Регулятивные: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий контроль	Спортивная площадка. Ул. Строительная 21	20.04

		прыжке) с пассивным противодействием.					
55.	Бросок с отклонением туловища. (урок комплексного применения знаний)	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Бросок в прыжке с отклонением туловища назад: атака кольца с близкого и среднего расстояния. Быстрота выполнения броска.	Выполняют держание мяча при выполнении броска. Выполняют бросок с отклонением.	Регулятивные: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий контроль	Спортивная площадка. Ул. Строительная 21	22.04.
56.	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 (урок комплексного применения знаний)	Техническая подготовка. Основные правила игры. Игра с разными исходными заданиями. Упражнения на координацию.	Выполняют игровые задания. Анализируют тактику игры в игровых комбинациях.	Регулятивные: Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения игры. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий контроль	Спортивная площадка. Ул. Строительная 21	27.04
57	Нападение быстрым прорывом (2x1). (урок систематизации знаний)	Техническая подготовка. Тактика быстрого прорыва. Упражнения, подводящие к быстрому про-	Изучают применение быстрого прорыва в игровой деятельности. Выполняют подводящие упражнения и бы-	Регулятивные: Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения технических приемов. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорст-	Текущий контроль	Спортивная площадка. Ул. Строительная 21	29.04

		рыву и отрыву.	стрый прорыв.	во в достижении поставленных целей			
Туризм, 3 часа.							
58	Ориентирование на местности. (урок систематизации знаний)	Что нужно делать, если заблудился в лесу, и что нужно знать, чтобы не заблудиться. Компас и его назначение. Ориентирование на местности. Карты.	Изучают ориентирование по компасу, картам.	Познавательные: Получают знания о спортивном ориентировании. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения темы урока. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Беседа по теме. Устный опрос. Выполнение действий согласно инструкции.	Спортивная площадка. Ул. Строительная 21	13.05
59.	Ориентирование на местности. (урок систематизации знаний)	Что нужно делать, если заблудился в лесу, и что нужно знать, чтобы не заблудиться. Компас и его назначение. Ориентирование на местности. Карты. Масштаб. Легенды карт. Чтение карт. Спортивное ориентирование: обучение и тренировка.	Изучают ориентирование по компасу, картам.	Познавательные: Получают знания о спортивном ориентировании. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения темы урока. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Беседа по теме. Устный опрос. Выполнение действий согласно инструкции.	Спортивная площадка. Ул. Строительная 21	18.05
60.	Туризм. Установка палатки. (урок открытия новых знаний)	Туристические походы как форма активного отдыха. Установка па-	Выполняют сборку и разборку палатки.	Регулятивные: Описывают последовательность установки палатки. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Беседа по теме. Демонстрирование сборки и разборки палатки.	Спортивная площадка. Ул. Строительная 21	20.05

		латка: выбор места, средства необходимые для установки палатки, разборка палатки.		изучения сборки и разборки, помогая друг другу. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Познавательные: Получают знания о назначении колышков, опорных стоек, веревки.	Выполнений действий согласно инструкции учителя.		
Футбол ., 1часов							
61	Мини-футбол. Технические приемы игры. (урок комплексного применения знаний)	Стойки игрока. Перемещения в стойке при-ставными ша-гами боком и спиной вперед, ускорения, старты из раз-личных поло-жений. Прави-ла техники безопасности.	Выполняют стойки и пере-мещения для игры мини-футбол.	Познавательные: Получат знания об истории развития игры, основных правилах и приемах игры. Личностные: смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями. Регулятивные: Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей.	Выполнение дей-ствий согласно инструкции.	Спортивная площадка. Ул. Строительная 21	25.05

Критерии оценивания различных видов работ

Практический курс - выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) осуществляется следующим образом:

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

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

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

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

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построен и логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются незначительные нарушения последовательности, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Учебно-методическая литература:

Рабочая программа по физической культуре. 8 класс. Методическое пособие / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – М.: Планета, 2015. – 56 с. – (Образовательный стандарт)

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразов. организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 104 с.

Физическая культура. 5-8 класс. /Виленский М.Я., Туревский И.М., ТорочковаТ.Ю. – М.: Просвещение – 2014.

Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/Авт. – сост.: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 2 изд. – М.: Просвещение, 2005. – 128 с.

Тестовые вопросы и задания по физической культуре: учебно-методическое пособие / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б., С.Б. Киселева. 3-е изд., - М.: Планета, 2016. – 344 с. – (Качество обучения).

Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразов. Организаций / В.И. Лях. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 2014. – 208 с.

Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. Учреждений / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под редакцией М.Я. Виленского. – Просвещение, 2013. – 142 с.

Нормы ГТО для школьников 13-15 лет (4 ступень)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	8,2	9,2	9,6	9,6	10,4	10,6
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	8:10	9:40	10:00	10:00	11:40	12:10
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	13:00	14:50	15:20	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	8	6	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	24	17	13	18	12	10
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	36	24	20	15	10	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+11	+6	+4	+15	+8	+5

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3x10м (секунд)	7,2	7,8	8,1	8,0	8,8	9,0
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	415	355	340	340	290	275
6.2	или прыжок в длину с места (см)	215	190	170	180	160	150
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	49	39	35	43	34	31
8	Метание мяча весом 150г (метров)	40	34	30	27	21	19
9.1	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	16:30	17:40	18:50	19:30	21:30	22:30
9.2	или бег на лыжах 5км	27:00	29:15	30:00	-	-	-
9.3	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	14:30	16:00	16:30	17:00	18:30	19:30
10	Плавание на 50м (мин:сек)	0:55	1:15	1:25	1:03	1:20	1:30
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
11.2	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
12	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
13	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция не менее 10 км					

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	9	8	7	9	8	7

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

1 Бег на короткие дистанции

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

2 Бег на длинные дистанции

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

3.1 Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

3.2 Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

3.3 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользая пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

6.1 Прыжок в длину с разбега

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

6.2 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

7 Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

8 Метание мяча и спортивного снаряда

Для тестирования используются мяч весом 50-57 гр. и спортивный снаряд весом 500 гр. и 700 гр.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Участники II - IV ступеней выполняют метание мяча весом 50-57 гр., участники V - VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию метания;
- 2) Снаряд не попал в «коридор»;
- 3) Попытка выполнена без разрешения судьи.

10 Плавание

Испытание может проводиться как в бассейне, так и в специально оборудованных местах на водоемах.

Стартуйте, в зависимости от предпочтений, с тумбочки, бортика или из воды.

Способ плавания - произвольный и не влияет на результаты оценки.

Завершив дистанцию, коснитесь бортика любой частью тела.

В данном испытании запрещено идти по дну, использовать подручные средства для сохранения плавучести.

При плавании на 50 метров выполните поворот любым удобным способом, но обязательно коснитесь бортика бассейна руками или ногами.

11 Стрельба

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия.

Выстрелов -3 пробных и 5 зачетных. Время стрельбы – 10 минут. Время на подготовку – 3 минуты.

Сядьте за стол или встаньте около стойки. Выберите наиболее удобную позу. Поверните тело чуть правее линии прицеливания. Возьмите винтовку правой рукой за шейку ложи. Большой палец руки должен обхватить шейку ложи слева, а остальные четыре пальца – справа. Кистью левой руки возьмите цевье ложи снизу. Большой палец обхватывает левый бок цевья, а остальные – правый. Винтовка должна лежать на ладони. Не на пальцах!

Обопритесь локтями на стол или на стойку. Левый локоть и плечо выдвиньте вперед как можно дальше. Левый локоть должен находиться точно под винтовкой. Правый локоть расположите сбоку, ближе к себе. Винтовку вставьте затылком в выемку правого плеча. Голову опустите на гребень приклада. Положение тела – спокойное и устойчивое.

После принятия положения, закройте глаза на несколько секунд. Откройте и проверьте совмещение точек выводки винтовки и прицеливания.

Наложите указательный палец на спусковой крючок. Прицельтесь и плавно нажмите на спусковой крючок.

Результат не будет засчитан, если выстрел произведен без команды судьи.