

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Сунтарская средняя общеобразовательная школа №2 им. И. С. Иванова с дошкольными группами» муниципального района «Сунтарский улус (район)» Республики Саха (Якутия)

|  |   |  |
|--|---|--|
| Рассмотрено на заседании школьного методического объединения<br><br>от «31» августа 2016 г.<br><i>Методический кабинет</i> | Согласовано<br>Заместитель директора школы по УМР<br>МБОУ СОШ №2<br><br><i>И</i> Данилова И. Е.<br>«31» августа 2016 г. | Утверждаю<br>Директор МБОУ СОШ №2 им. И. С. Иванова с<br>дошкольными группами<br><br><i>И</i> Иванов В. Р.<br>«31» августа 2016 г. |
|--|---|--|

Рабочая программа по физкультуре  
(8-9 класс)

Учитель физкультуры:  
Заболоцкий В.В.

2016-2017 учебный год

### Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 8-9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре.8-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 8-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 8—9 классы» (М.: Просвещение).2014.

**Целью** предмета «Физическая культура» в основной школе является 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. 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. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- 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.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в основной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 350 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа.

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Спортивные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. При оценивании успеваемости необходимо учитывать индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в приложении «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Календарно-тематическое планирование**

**8 класс**

| № уро<br>ка                                 | Тема урока   | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся  | дата |      |
|---|--|---|------|------|
|   |  |   | план | факт |
| <b>Знания о физической культуре (1 час)</b> |  |   |      |      |
| 1   | Физическая культура в современном обществе.  | Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.  |      |      |
| <b>Легкая атлетика (14 часов)</b>           |  |   |      |      |
| 2   | Низкий старт до 30 м   | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>              |      |      |
| 3   | Скоростной бег до 70 м   |   |      |      |
| 4   | Бег на результат 60 м  |   |      |      |
| 5   | Высокий старт  |   |      |      |
| 6   | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин                                       |   |      |      |
| 7   | Кроссовый бег  | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>              |      |      |
| 8   | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)  |   |      |      |
| 9   | Челночный бег  |   |      |      |
| 10  | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"  |   |      |      |
| 11  |  | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |      |      |
| 12  |  |   |      |      |
| 13  | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девочки с 12-14м, юноши - до 16 м) | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>  |      |      |
| 14  | Метание малого мяча на   |   |      |      |

|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
|   | дальность   |  |  |  |
| 15  | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди |  |  |  |
| <b>Волейбол (12 часов)</b>                  |   |  |  |  |
| 16  | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед       | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  |  |  |
| 17  | Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)                |  |  |  |
| 18  | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку                     | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  |  |  |
| 19  | Прием и передача мяча сверху двумя руками   |  |  |  |
| 20  | Передача над собой во встречных колоннах  |  |  |  |
| 21  |   |  |  |  |
| 22  | Отбивание кулаком через сетку   |  |  |  |
| 23  |   |  |  |  |
| 24  | Нижняя прямая подача  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  |  |  |
| 25  |   |  |  |  |
| 26  | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола  | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.<br>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |  |  |
| 27  |   |  |  |  |
| <b>Знания о физической культуре (1 час)</b> |   |  |  |  |
| 28  | Всестороннее  | Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать  |  |  |

|  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
|  | гармоническое физическое развитие.  | его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.                                      |  |  |
| <b>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</b> |   |   |  |  |
| 29   | Построение и перестроение на месте.   | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы   |  |  |
| 30   | Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении.  |   |  |  |
| 31   | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)                                     | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |  |  |
| 32   |   |   |  |  |
| 33   | Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки)<br>Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики).  |   |  |  |
| 34   |   |   |  |  |
| 35   | Акробатическая комбинация   |   |  |  |
| 36   |   |   |  |  |
| 37   |   |   |  |  |
| 38   | Ритмическая гимнастика  |   |  |  |
| 39   |   |   |  |  |
| 40   | Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см).<br>Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).                       | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений         |  |  |
| 41   |   |   |  |  |
| 42   |   |   |  |  |
| 43   | Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом внутрь.(мальчики) | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений         |  |  |
| 44   |   |   |  |  |
| 45   | Передвижения ходьбой, приставными шагами  |   |  |  |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  | Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)   |   |  |  |
| 46   | <i>Мальчики:</i><br>Из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад   | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений   |  |  |
| 47   | <i>Девочки:</i><br>Из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °.<br>Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 ° |   |  |  |
| 48   |  |   |  |  |
| <b>Знания о физической культуре (1 час)</b>        |  |   |  |  |
| 49   | Здоровье и здоровый образ жизни.   | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.  |  |  |
| <b>Лыжная подготовка (Лыжные гонки) (12 часов)</b> |  |   |  |  |
| 50   | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)   | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  |  |  |
| 51   |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения |  |  |
| 52   |  | Коньковый ход   |  |  |

|                            |   |  |  |  |
|----------------------------|---|--|--|--|
| 53                         |   | дистанций  |  |  |
| 54                         |   |  |  |  |
| 55                         | Торможение и поворот "плугом"   |  |  |  |
| 56                         |   |  |  |  |
| 57                         | Игры на лыжах   |  |  |  |
| 58                         |   |  |  |  |
| 59                         | Передвижение на лыжах до 4,5 км   |  |  |  |
| 60                         |   |  |  |  |
| 61                         |   |  |  |  |
| <b>Волейбол (8 часов)</b>  |   |  |  |  |
| 62                         | Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  |  |  |
| 63                         | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку       | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  |  |  |
| 64                         | Прием и передача мяча сверху двумя руками                                   |  |  |  |
| 65                         | Передача над собой во встречных колоннах                                    |  |  |  |
| 66                         | Отбивание кулаком через сетку   |  |  |  |
| 67                         | Нижняя прямая подача  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  |  |  |
| 68                         | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола                                  | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.<br>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |  |  |
| 69                         |   |  |  |  |
| <b>Баскетбол (9 часов)</b> |   |  |  |  |
| 70                         | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами                      | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопас-  |  |  |

|   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
|   | боком, лицом и спиной вперед   | ности   |   |  |
| 72  | Остановка двумя шагами и прыжком   |   |   |  |
| 73  | Повороты без мяча и с мячом  |   |   |  |
| 74  | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)   |   |   |  |
| 75  | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |   |  |
| 76  | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.  |   |   |  |
| 77  | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.  |   | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |
| 78  | Передача мяча одной рукой от плеча на месте  |   |   |  |
| 79  | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола  |   |   |  |
| <b>Знания о физической культуре (1 час)</b> |  |   |   |  |
| 80  | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения  | Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.  |   |  |
| <b>Баскетбол (9 часов)</b>                  |  |   |   |  |

|                                   |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------|--|--|--|--|--|
| 81                                | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  |  |  |  |
| 82                                |  |  |  |  |  |
| 83                                | Штрафной бросок  |  |  |  |  |
| 84                                |  |  |  |  |  |
| 85                                | Вырывание и выбивание мяча   | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  |  |  |  |
| 86                                | Игра по упрощенным правилам  |  | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |  |  |
| 87                                |  |  |  |  |  |
| 88                                |  |  |  |  |  |
| 89                                |  |  |  |  |  |
| <b>Легкая атлетика (14 часов)</b> |  |  |  |  |  |
| 90                                | Низкий старт до 30 м   | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  |  |  |  |
| 91                                | Бег с ускорением от 70 до 80 м   |  |  |  |  |
| 92                                | Бег на результат 60 м  | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |  |  |
| 93                                | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин   | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  |  |  |  |
| 94                                | Кроссовый бег  |  |  |  |  |
| 95                                | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)  | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  |  |  |  |
| 96                                | Челночный бег  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности   |  |  |  |

|     |  |   |   |  |  |
|-----|--|---|---|--|--|
| 97  | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"   | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |   |  |  |
| 98  |  |   |   |  |  |
| 99  |  |   |   |  |  |
| 100 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м) | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>  |   |  |  |
| 101 |  |   | Метание малого мяча на дальность  |  |  |
| 102 |  |   | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди |  |  |

| №<br>уро<br>ка                               | Тема урока   | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся   | дата   |      |
|--|--|--|--|------|
|  |  |  | план   | факт |
| <b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b> |  |  |  |      |
| 1  | Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) | Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.   |  |      |
| <b>Легкая атлетика (14 часов)</b>            |  |  |  |      |
| 2  | Бег с ускорением от 70 до 80 м   | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.<br>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности              |  |      |
| 3  | Скоростной бег до 70 м   |  |  |      |
| 4  | Бег на результат 60 м  |  |  |      |
| 5  | Высокий старт  |  |  |      |
| 6  | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин   |  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.<br>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |      |
| 7  | Кроссовый бег  |  |  |      |
| 8  | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)  |  |  |      |
| 9  | Челночный бег  |  |  |      |
| 10   | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.<br>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |      |
| 11   |  |  |  |      |
| 12   |  |  |  |      |
| 13   | Метание теннисного мяча в  |  | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её  |      |

|                            |  |   |  |  |
|----------------------------|--|---|--|--|
|                            | вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)                                     | самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 14                         | Метание малого мяча на дальность   |   |  |  |
| 15                         | Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди |   |  |  |
| <b>Волейбол (12 часов)</b> |  |   |  |  |
| 16                         | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед                              | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности   |  |  |
| 17                         | Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)                                      |   |  |  |
| 18                         | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности   |  |  |
| 19                         | Прием и передача мяча сверху двумя руками  |   |  |  |
| 20                         | Прием мяча отраженного сеткой  |   |  |  |
| 21                         | Отбивание кулаком через сетку  |   |  |  |
| 22                         | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку   |   |  |  |
| 23                         | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели   |   |  |  |
| 24                         | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи   | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности   |  |  |
| 25                         | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола   | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры   |  |  |
| 26                         |  |   |  |  |

| Знания о физической культуре ( 2 час)       |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
| 27  | Адаптивная физическая культура  | Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.                     |  |  |
| 28  | Профессионально-прикладная физическая подготовка  | Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека |  |  |
| Гимнастика с основами акробатики (20 часов) |   |   |  |  |
| 29  | Построение и перестроение на месте.   | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы   |  |  |
| 30  | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении |   |  |  |
| 31  | Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики).<br>"Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)             | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений                                     |  |  |
| 32  |   |   |  |  |
| 33  | Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки)<br>Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).   |   |  |  |
| 34  |   |   |  |  |
| 35  | Акробатическая комбинация   |   |  |  |
| 36  |   |   |  |  |
| 37  |   |   |  |  |
| 38  | Ритмическая гимнастика (девочки)  |   |  |  |
| 39  |   |   |  |  |
| 40  | Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см).<br>Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).             | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений   |  |  |
| 41  |   |   |  |  |
| 42  |   |   |  |  |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| 43   | Из виса - подъём<br>переворотом в упор силой -<br>перемах правой - сед<br>верхом - спад завесом -<br>перемах назад - оборот<br>вперед - соскок.(мальчики).<br>Передвижения ходьбой,<br>приставными шагами<br>Повороты на месте, наклон<br>вперед, стойка на коленях с<br>опорой на руки,<br>спрыгивание и соскок<br>(вперед,<br>прогнувшись)(девочки)  | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из<br>числа разученных упражнений |  |  |
| 44   |  |  |  |  |
| 45   |  |  |  |  |
| 46   | <i>Мальчики:</i>   | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из<br>числа разученных упражнений |  |  |
| 47   | Размахивание в<br>упоре на руках - сед ноги<br>врозь - перемах внутрь -<br>соскок махом назад.<br><i>Девочки:</i><br>Из виса прогнувшись на<br>нижней жерди с опорой<br>ног о верхнюю жердь -<br>перемах правой ногой, сед<br>на левом бедре - угол,<br>опираясь левой рукой за<br>верхнюю жердь, опираясь<br>руками о верхнюю жердь -<br>упор на верхней жерди -<br>оборот вперед в вис на<br>верхней жерди - соскок. |  |  |  |
| 48   |  |  |  |  |
| <b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b>       |  |  |  |  |
| 49   | Восстановительный<br>массаж  | Характеризовать основные приёмы массажа, организовывать и проводить<br>самостоятельные сеансы.               |  |  |
| <b>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)</b> |  |  |  |  |
| 50   | Попеременный   | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя                               |  |  |

|    |   |  |                          |  |
|----|---|--|--------------------------|--|
| 51 | четырёхшажный ход                               | и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций |                          |  |
| 52 | Переход с попеременных ходов на одновременные   |  |                          |  |
| 53 |   |  |                          |  |
| 54 |   |  | Преодоление контруклонов |  |
| 55 |   |  |                          |  |
| 56 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий |  |                          |  |
| 57 |   |  |                          |  |
| 58 | Передвижение на лыжах до 5 км                   |  |                          |  |
| 59 |   |  |                          |  |
| 60 |   |  |                          |  |
| 61 |   |  |                          |  |

#### Волейбол (9 часов)

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
| 62 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 63 | Прием и передача мяча сверху двумя руками                             |   |  |  |
| 64 | Прием мяча отраженного сеткой   |   |  |  |
| 65 | Отбивание кулаком через сетку   |   |  |  |
| 66 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку                          |   |  |  |
| 67 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели                              |   |  |  |
| 68 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи          | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 69 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола                            | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры                               |  |  |
| 70 |   |   |  |  |

#### Баскетбол (7 часов)

|    |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|
| 71 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, |  |  |
|----|--|--|--|--|

|   |  |   |  |  |
|---|--|---|--|--|
|   | боком, лицом и спиной вперед   | соблюдают правила безопасности  |  |  |
| 72  | Остановка двумя шагами и прыжком   |   |  |  |
| 73  | Повороты без мяча и с мячом  |   |  |  |
| 74  | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)   |   |  |  |
| 75  | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 76  | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.  |   |  |  |
| 77  | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| <b>Знания о физической культуре ( 2 часа)</b> |  |   |  |  |
| 78  | Проведение банных процедур   | Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.  |  |  |
| 79  | Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.  | Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.  |  |  |
| <b>Баскетбол (9 часов)</b>                    |  |   |  |  |
| 80  | Передача мяча одной рукой  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их  |  |  |

|                                   |  |  |  |  |
|-----------------------------------|--|--|--|--|
|                                   | от плеча на месте  | самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности   |  |  |
| 81                                | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола  |  |  |  |
| 82                                | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  |  |  |
| 83                                |  |  |  |  |
| 84                                | Штрафной бросок  |  |  |  |
| 85                                |  |  |  |  |
| 86                                | Вырывание и выбивание мяча   | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  |  |  |
| 87                                | Игра по упрощенным правилам  | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха                               |  |  |
| 88                                |  |  |  |  |
| <b>Легкая атлетика (14 часов)</b> |  |  |  |  |
| 89                                | Низкий старт до 30 м   | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 90                                | Бег с ускорением от 70 до 80 м   |  |  |  |
| 91                                | Скоростной бег до 70 м   |  |  |  |
| 92                                | Бег на результат 60 м  |  |  |  |
| 93                                | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин   | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.   |  |  |

|     |  |  |   |  |
|-----|--|--|---|--|
| 94  | Кроссовый бег  | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.   |   |  |
| 95  | Бег 2000 м(мальчики),<br>1500м (девочки)   | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности  |   |  |
| 96  | Челночный бег  |  |   |  |
| 97  | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"   |  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.<br>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |
| 98  |  |  |   |  |
| 99  |  |  |   |  |
| 100 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)           | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.<br>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |   |  |
| 101 | Метание малого мяча на дальность   |  |   |  |
| 102 | Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди |  |   |  |

