

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НОВОРОПСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Принята решением
педагогического совета
от 28.08.2020 г., протокол №9

Утверждена приказом
по МБОУ Новоропской СОШ
от 31.08.2020 г. №53

***Рабочая программа
по физической культуре***

для 8 класса
на 2020 – 2021 учебный год

Учитель : Самусев Алексей Николаевич

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Новоропской СОШ с учётом программ, включённых в её структуру, и соответствует учебному плану, календарному учебному графику и расписанию учебных занятий учреждения на 2020-2021 учебный год.

При разработке и реализации рабочей программы используются программы и учебники:

1. Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Рабочая программа по физической культуре для 5-11 классов - М.:Вентана-Граф
2. Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций - М.: Дрофа

Программа обеспечена учебно-методическими пособиями, экранно-звуковыми, электронными (цифровыми) образовательными и интернет – ресурсами в соответствии с перечнем учебников и учебных пособий на 2020-2021 учебный год для реализации основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Новоропской СОШ.

В учебном плане учреждения на изучение физической культуры в 8 классе выделяется **70 часов** (2 часа в неделю, 35 учебных недель). В соответствии с календарным учебным графиком и расписанием занятий (на 01.09.2020г) изучить содержание программы планируется за **68 часов** т.к. 1 урок совпадает с праздничной датой (23.02.2021г.), 1 урок выпадает из-за особенностей каникулярных периодов (27.10.2020г.)

Корректировка рабочей программы проведена за счёт объединения изучаемых тем, что отражено в тематическом планировании.

На _____ за _____ часов, т.к _____

На _____ за _____ часов, т.к _____

Планируемые результаты освоения учащимися 8 класса учебного предмета

«Физическая культура»

(Личностные, метапредметные и предметные результаты)

личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- усвоение системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальных компетенции, правосознания;
- способность ставить цели и строить жизненные планы;
- способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

метапредметные результаты:

- постановка частных задач на усвоение готовых знаний и действий (стоит задача понять, запомнить, воспроизвести);
- умение самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действий в новом учебном материале;
- самостоятельное выделение и формулирование цели;
- ориентирование в учебных источниках;
- отбор и сопоставление необходимой информации из разных источников;
- умение передавать содержание в сжатом, выборочном и развернутом виде;
- участие в диалоге: слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- выполнение различных ролей в группе, сотрудничество в совместном решении проблемы;
- умение аргументировать и отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
- умение критично относиться к своему мнению, договариваться с людьми иных позиций, понимать точку зрения другого;
- умение предвидеть последствия коллективных решений.

В результате реализации рабочей программы по физической культуре создаются условия для достижения всеми учащимися 8 класса **предметных результатов** на базовом уровне («**ученики научатся**») и отдельными мотивированными и способными учащимися на расширенном и углубленном уровне («**ученики получают возможность научиться**»), что обеспечивается дифференциацией заданий на уроках и при формулировании домашних заданий, проведением, помимо уроков, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, спортивных соревнований и праздников, занятий в спортивных секциях, выполнением проектов.

Планируемые предметные результаты

Ученики научатся:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
 - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
 - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- Ученики получают возможность научиться:**
- раскрывать понятия «физическая культура», «физическое воспитание»; описывать место физической культуры в общей культуре человечества;
 - называть основные задачи физического воспитания
 - называть и описывать виды спорта, включённые в программу зимних и летних Олимпийских игр
 - формулировать правила утренней гигиенической гимнастики (место в режиме дня, объём нагрузки, порядок выполнения упражнений);
 - составлять и варьировать комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики;
 - выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику в режиме дня
 - называть виды физкультурной деятельности, которые можно осуществлять вне закрытых помещений;
 - составлять план занятий физической культурой на открытом воздухе (виды упражнений, спортивная одежда и обувь, место в режиме дня, продолжительность и нагрузка);
 - использовать физические упражнения и оздоровительные прогулки на открытом воздухе для укрепления здоровья
 - формулировать правила утренней гигиенической гимнастики (место в режиме дня, объём нагрузки, порядок выполнения упражнений);
 - составлять и варьировать комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики;
 - выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику в режиме дня
 - составлять план занятий физической культурой на открытом воздухе (виды упражнений, спортивная одежда и обувь, место в режиме дня, продолжительность и нагрузка);
 - использовать физические упражнения и оздоровительные прогулки на открытом воздухе для укрепления здоровья
 - составлять индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
Прыжки в длину с места (см)	150	170-190	205	140	160-180	200
Наклон вперёд (см.)	2	5-7	9	6	10-12	18
Подтягивание (мальчики), на низкой перекладине (девочки)	1	5-6	8	5	12-15	19
6-минутный бег, м	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
Челночный бег 3x10м	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7

Знания о физической культуре

Физическая культура (основные понятия). Физическое воспитание и его задачи.

Бобслей, скелетон, санный спорт, конькобежный спорт, фигурное катание, горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, сноубординг, биатлон, фристайл, кёрлинг, хоккей с шайбой

Бадминтон, теннис, настольный теннис, борьба, бокс, дзюдо, фехтование, тхэквондо, тяжёлая атлетика, лёгкая атлетика, прыжки на батуте, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, велосипедный спорт, конный спорт, стрельба, многоборье (пятиборье, триатлон), академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ, парусный спорт, плавание, водное поло, прыжки в воду с трамплина и с вышки, футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, бейсбол, софтбол, хоккей на траве

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация здорового образа жизни. Правильный режим дня. Планирование режима дня. Режим дня школьника.

Правила проведения утренней гигиенической гимнастики. Правила выбора упражнений для утренней гигиенической гимнастики

Виды физических упражнений для выполнения на открытом воздухе. Правильный режим питания школьника

Оборудование места для выполнения домашних заданий. Режим приготовления домашних заданий. Физкультминутки в период приготовления домашних заданий. Подготовка ко сну. Значение сна

Правила закаливания. Методы закаливания: воздушные и солнечные ванны, проветривание комнаты, обтирания, обливания, контрастный душ, русская баня, купание в открытых водоёмах. Контрастное закаливание. Интенсивные и традиционные методы закаливания.

Наблюдение и контроль за состоянием организма.

Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля. Способы измерения длины и массы тела. Округлость грудной клетки. Осанка. Особенности строения позвоночника человека и значение осанки. Виды нарушений осанки и их профилактика. Частота сердечных сокращений и её зависимость от физической нагрузки. Измерение массы и длины тела, окружности грудной клетки. Оценка собственной осанки. Измерение частоты сердечных сокращений

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений, состоящие из вольных упражнений и упражнений, сопряжённых с дыхательными движениями

Комплексы упражнений, включающие упражнения для расслабления глаз, мышц рук и общей релаксации

Значение дыхательной гимнастики. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

Назначение адаптивной физической культуры. Коррекция телосложения. Комплекс упражнений с гантелями для коррекции телосложения. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота. Упражнения для поддержания правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Психорегуляция.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (стойки, наклоны, передвижение бегом, передвижение приставными шагами, прыжки на месте, передвижения прыжками, танцевальные шаги, спрыгивания), на гимнастической перекладине (висы, упоры, размахивания, соскоки) Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекаат назад **Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения (эстафетный бег, кроссовый бег, бег с препятствиями, на короткие дистанции 60–100 м и на выносливость на дистанцию 1,5–2 км). Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег. Прыжковые упражнения (прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (на дальность с разбега, по движущейся мишени, в вертикальную и горизонтальную неподвижные мишени).

Лыжные гонки. Передвижение по пересечённой местности. Попеременный двухшажный ход. Переходы с хода на ход (переход без шага, переход через один шаг, прямой переход). Подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения) Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий.

Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём, спуск, торможение.

Спортивные игры.

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; Ведение мяча с сопротивлением

Ловля и передача мяча в движении. Передача одной и двумя руками снизу Учебная игра

Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой. Бросок двумя руками из-за головы. Техника штрафного броска. Вырывание, выбивание и перехват мяча. Штрафной бросок. Бросок с сопротивлением защитника. Передача мяча в тройках со сменой мест. Нападение быстрым прорывом.

Футбол: Правила игры в футбол. Размеры футбольного поля и разметка. Размеры футбольных ворот. Техника игры в футбол: удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъёма стопы, внутренней частью подъёма стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы, подошвой, ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, удар по мячу серединой лба, отбор мяча подкатом.

Волейбол: Правила игры в волейбол, размеры волейбольной площадки и разметка. Размеры волейбольной сетки. Техника игры в волейбол: приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с перекатом в сторону, прямой нападающий удар, блокирование мяча

Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	кол-во часов (уроков) за год	Кол-во часов (уроков) в четверти			
			I	II	III	IV
1	Знания о физической культуре	1	1			
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	6	2	-	4	-
3	Гимнастика с элементами акробатики	16	-	13	3	-
4	Легкая атлетика	16	9	-	-	7
5	Лыжные гонки	12			12	
6	Спортивные игры	19	4	2	1	12
		70 ч	16ч	15ч	20ч	19ч

Тематическое планирование уроков для учащихся 8 класса

№ урока	Дата проведения		Наименование раздела, тема урока	Примечание
	По плану	Факт		
Раздел «Знания о физической культуре» 1 час				
1/1	1.09		Инструктаж по Т.Б. Физическая культура в современном обществе. Зимние и летние Олимпийские виды спорта.	Раскрывают понятия «физическая культура», «физическое воспитание»; описывают место физической культуры в общей культуре человечества; Называют основные задачи физического воспитания
Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» 1 час				
2/1	3.09		Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика Разработка проекта «Уголок здоровья»	Определяют понятие «режим дня»; раскрывают зависимость между изменением умственной и физической работоспособности и видами деятельности школьника в течение дня; составляют правильный режим дня. Формулируют правила утренней гигиенической гимнастики (место в режиме дня, объём нагрузки, порядок выполнения упражнений); составляют и варьируют комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики; выполняют утреннюю гигиеническую гимнастику в режиме дня Вводный контроль (метапредметные результаты)

Раздел «Физическое совершенствование» 9 часов				
Лёгкая атлетика 9 часов				
3/1	8.09		Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Низкий старт. Стартовый разгон 30м. 60м.	Изучают правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называют правила безопасности при выполнении метания малого мяча, беговых и прыжковых упражнений. Выполняют бег с максимальной скоростью с низкого старта (60 м.); низкий старт (30-40 м.); стартовый разгон ; бег по дистанции 70-80 м. эстафетный бег и специально беговые упражнения. Развивают скоростные качества.
4/2	10.09		Бег 1000 м., подтягивание, бег 30 м. Вводный контроль.	Изучают разные виды бега технику высокого старта, бега на средние дистанции, выполняют бег 1000м. 30м. подтягивание, учатся оценивать свое состояние, Вводный контроль (предметные результаты)
5/3	15.09		Челночный бег 3х10м. Метание малого мяча на точность.	Выполняют старты из различных исходных положений, челночный бег. Описывают технику выполнения метания малого мяча, анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Развивают скоростно- силовые качества.
6/4	17.09		Метание малого мяча на дальность.	Выполняют метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов . Развивают скоростно- силовые качества. Осваивают и анализируют технику прыжков и метания для предупреждения появления ошибок
7/5	22.09		Бег до бмин. Метание малого мяча с разбега.	Осваивают технику метания, выполняют метание из различных положений. Анализируют технику метания для предупреждения появления ошибок. Развивают скоростно- силовые качества, ловкость и выносливость.
8/6	24.09		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Изучают различные видов прыжков, правила их выполнения, фазы прыжка в длину с разбега. Развивают прыгучесть. Совершенствуют технику бега на короткие дистанции выполняют беговые и прыжковые упражнения. Развивают скоростно- силовые качества.
9/7	29.09		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Описывают технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; планируют свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, прыжков в длину с разбега. Осваивают и анализируют технику прыжков для предупреждения появления ошибок. Развивают скоростно- силовые качества.
10/8	1.10		Бег по пересеченной местности.	Выполняют бег в равномерном темпе (до 20 мин.); специально беговые упражнения; преодолевают горизонтальные и вертикальные препятствия. Развивают выносливость.
11/9	6.10		6-минутный бег.	Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют её отличие от техники спринтерского бега, анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы их исправления
Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» 1 час				
12/1	8.10		Режим питания Закаливание организма. Защита проекта «Уголок здоровья»	Формулируют правила здорового питания; характеризуют правильный рацион питания школьника в течение дня. Раскрывают понятие «закаливание»; называют методы закаливания и правила закаливания; сравнивают интенсивные и традиционные методы закаливания; описывают традиционные методы закаливания, изученные в предыдущие годы обучения; объясняют важность соблюдения дозировки закаливающих процедур; выполняют закаливающие процедуры и соблюдают правила гигиены при выполнении закаливающих процедур Промежуточный контроль (метапредметные результаты)
Раздел «Физическое совершенствование» 34часа				
Баскетбол 6 часов.				
13/1	13.10		Инструктаж по ТБ Ловля и передачи мяча с сопротивлением.	Изучают правила техники безопасности во время игры в баскетбол, стойки и передвижения игрока, терминологию баскетбола. Закрепляют технику передвижений игрока, ведение мяча на месте в движении, ловлю и передачи мяча на месте и в движении с сопротивлением защитника
14/2	15.10		Ведение мяча с сопротивлением	Выполняют ведение мяча в движении с изменением направления и скорости движения ведение мяча в движении, ловлю и передачи мяча на месте и в движении с сопротивлением защитника. Развивают координационные качества.
15/3	20.10		Вырывание, выбивание и перехват мяча.	Изучают технику вырывания и выбивания мяча, передвижения игрока. Выполняют ведение мяча на месте в движении с изменением направления движения, остановку прыжком, передачи в парах.

				Развивают координационные качества
16/4	22.10		Штрафной бросок. Бросок сопротивлением защитника.	Изучают технику броска одной и двумя руками. Выполняют штрафной бросок Закрепляют ведение мяча на месте в движении с изменением направления движения, остановку двумя шагами, передачи в парах. Развивают координационные качества
17/5	5.11		Нападение быстрым прорывом.	Изучают технику и тактику игры в нападении и защите, Анализируют технику выполнения упражнения для предупреждения появления ошибок. Развивают координационные качества
18/6	10.11		Комбинации из освоенных элементов.	Изучают технику и тактику игры в нападении и защите, Анализируют технику выполнения упражнения для предупреждения появления ошибок. Развивают координационные качества
Гимнастика с основами акробатики 16 часов				
19/1	12.11		Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Висы и упоры.	Изучают правила техники безопасности при выполнении физических упражнений, способы организации досуга используя средства физического воспитания. планируют совместную деятельность Выполняют строевые упражнения; команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении; ОРУ на месте; одъем переворотом в упор толчком двумя руками (м).; махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.
20/2	17.11		Лазание по канату в два и три приёма. Висы и упоры.	Выполняют лазанье по канату, подъем переворотом в упор, передвижение в висе(м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развивают силовые способности.
21/3	19.11		Передвижения в висе и упоре на перекладине.	Выполняют строевые упражнения, подъем переворотом в упор, передвижение в висе(м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развивают силовые способности.
22/4	24.11		Упражнения в равновесии.	Выполняют упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с мячом. Развивают гибкость и ловкость.
23/5	26.11		Кувырок вперед. Полоса препятствий	Выполняют кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два . Развивают координационные способности и гибкость.
24/6	1.12		Два кувырка вперед в упор присев. Поднимание туловища.	Выполняют два кувырка вперед слитно, контрольный норматив – поднимание туловища из положения лежа на спине. Описывают технику кувырков в упор присев, анализируют технику кувырков своих сверстников и выявляют ошибки Развивают гибкость
25/7	3.12		Длинный кувырок вперед. Перекаты в группировке.	Выполняют длинный кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развивают координационных способностей.
26/8	8.12		Кувырок назад; кувырок назад в полушаг (д).	Осваивают технику выполнения кувырка назад . Изучают основные принципы работы опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, их роль в осуществлении двигательных актов.
27/9	10.12		Перекат назад в стойку на лопатках	Осваивают технику выполнения переката назад . Изучают основные принципы работы опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, их роль в осуществлении двигательных актов.
28/10	15.12		Стойка на голове и руках.	Изучают технику стойки на голове и руках выполняют акробатические упражнения отдельно и в комбинации. ОРУ со скакалками. Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты. Развивают координационные и силовые способности.
29/11	17.12		Стойка на голове и руках. Кувырок назад.	Изучают технику стойки на голове и руках выполняют акробатические упражнения отдельно и в комбинации. ОРУ со скакалками. Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты. Развивают координационные и силовые способности.
30/12	22.12		Комбинация из освоенных элементов Промежуточный контроль	Выполняют контрольный норматив- два кувырка вперед слитно, два кувырка назад, стойку на голове и руках. Анализируют технику акробатических элементов своих сверстников и выявляют ошибки. Развивают гибкость. Промежуточный контроль (предметные результаты)
31/13	24.12		Опорный прыжок через гимнастического козла.	Выполняют опорный прыжок способом «согнув ноги» (М) Прыжок боком с поворотом на 90* . Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
32/14	12.01		Прыжок через	Изучают виды и технику опорных прыжков. Выполняют ОРУ.

			гимнастического козла «бокком».	Развивают гибкость, ловкость и силовые качества.
33/15	14.01		Прыжок через гимнастического козла «ноги врозь».	Изучают технику прыжка через гимнастического козла способом «ноги врозь». Выполняют контрольный норматив- прыжки через скакалку Развивают гибкость, ловкость и силовые качества.
34/16	19.01		Прыжки гимнастического козла «углом».	Выполняют опорный прыжок различными способами . Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей и ловкости.
Лыжные гонки 12 часов				
35/1	21.01		Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	Изучают правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой, правила переноски лыж и оборудования, порядок одевания лыж. Выполняют построение с лыжами в строю ..
36/2	26.01		Одновременный одношажный ход.. Стартовый вариант	Знакомятся с техникой одновременно - одношажного хода. Выполняют равномерное продвижение до 2 км. торможение полуплугом. Развивают скоростные, силовые и координационные качества.
37/3	28.01		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3000 м	Выполняют равномерное продвижение одновременным одношажным ходом до 3 км. Повороты переступанием, подъемы и спуски торможение полуплугом. Развивают скоростные, силовые и координационные качества.
38/4	2.02		Поворот на месте махом. Подъём «ёлочкой».	Выполняют равномерное продвижение одновременным одношажным ходом до 4 км. Повороты махом, подъемы и спуски торможение упором. Развивают скоростные, силовые и координационные качества.
39/5	4.02		Прохождение дистанции 4 км Эстафета	Выполняют передвижение одновременно -одношажным ходом, подъем «получелочкой», эстафеты, поворот и торможение полуплугом и упором, спуски со склонов, преодолевают бугры и впадины. Развитие скоростных и координационных способностей.
40/6	9.02		Торможение «упором», «плугом». Подъём «получелочкой», «ёлочкой».	Изучают технику торможения упором. Выполняют равномерное продвижение одновременным одношажным ходом до 4 км. Повороты переступанием, подъемы и спуски торможение упором. Развивают скоростные, силовые и координационные качества, выносливость
41/7	11.02		Попеременный двухшажный ход.	Изучают технику попеременного двухшажного хода. Выполняют передвижение попеременным 2-х шажным ходом 3 км., подъемы и спуски под уклон. Развивают скоростные и координационные качества
42/8	16.02		Передвижение по пересечённой местности	Выполняют передвижение ранее изученными ходами , подъемы повороты, спуски со склонов, преодолевают бугры и впадины. Развитие скоростных и координационных способностей.
43/9	18.02		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Выполняют передвижение ранее изученными ходами дистанцию до 5 км, подъемы повороты, спуски со склонов, преодолевают бугры и впадины. Развитие скоростных и координационных способностей.
44/10	25.02		Техника подъемов и спусков. Прохождение дистанции 5км	Выполняют подъемы и спуски, передвижение вольным стилем 5000м., подъемы и спуски под уклон. Развивают скоростные и координационные качества
45/11	2.03		Лыжные гонки на дистанции 800 м	Выполняют контрольный норматив по технике подъемов и спусков, передвижение вольным стилем 800м. на скорость, подъемы и спуски под уклон. Развивают скоростные и координационные качества
46/12	4.03		Контрольный урок по лыжным гонкам	Выполняют контрольный норматив по технике подъемов и спусков, передвижение попеременным 2-х шажным ходом 4 км., подъемы и спуски под уклон. Развивают скоростные и координационные качества
Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» 4 часа				
47/1	9.03		Физические упражнения для физкультминуток Защита проекта «Национальные виды спорта»	Называют и характеризуют основные части тренировочного занятия; отбирают по изученным критериям упражнения для составления индивидуального комплекса; составляют план индивидуальных занятий физической культурой. Итоговый контроль (метапредметные результаты)
48/2	11.03		Показатели развития организма	Определяют понятия «самоконтроль», «функциональные резервы организма»; раскрывают понятие «функциональная проба»; называют показатели, оцениваемые при самоконтроле; описывают

				методику измерения соотношения длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений; характеризовать взаимосвязи массы и длины тела, проводят мониторинг собственных показателей состояния и развития организма
49/3	16.03		Физические упражнения дыхательной гимнастики	Раскрывают понятие «дыхательная гимнастика»; Характеризуют влияние дыхательной гимнастики на организм; Выполняют комплекс упражнений дыхательной гимнастики в режиме дня в домашних условиях
50/4	18.03		Адаптивная и корригирующая физическая культура	Раскрывают понятия «адаптивная физическая культура», «психорегуляция»; называют области применения адаптивной физической культуры; характеризуют возможности физической культуры в плане коррекции телосложения у школьников; Называют упражнения, помогающие корректировать те или иные недостатки телосложения; объясняют назначение упражнений для психорегуляции; применяют соответствующие упражнения для психорегуляции и включать их в физкультминутки, выполняемые в течение дня
Раздел «Физическое совершенствование» 20 часов				
Волейбол 6 часов.				
51/1	23.03		Инструктаж по Т.Б. Передача мяча двумя руками сверху, снизу.	Изучают правила техники безопасности во время игры в волейбол; осваивают и выполняют стойки и перемещения игрока. Выполняют приём и передачу мяча двумя руками сверху на месте и в движении Развивают скоростные и координационные качества Выполняют приём и передачу мяча через сетку двумя руками сверху, снизу во встречных колоннах, после перемещения в перед и назад. Развивают скоростные и координационные качества
52/1	1.04		Нижняя прямая подача, прием подачи.	Выполняют стойку и держание мяча, нижнюю прямую подачу, приём и передачу мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.. Закрепляют технику перемещений игрока
53/3	6.04		Передачи мяча над собой, во встречных колоннах.	Выполняют приём и передачу мяча двумя руками сверху, снизу во встречных колоннах через сетку. Развивают скоростные и координационные качества
54/4	8.04		Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.	Выполняют приём с перекатом на спине и передачу мяча двумя руками сверху, снизу через сетку. Развивают скоростные и координационные качества
55/5	13.04		Прямой нападающий удар.	Изучают нападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи снизу двумя. Игра по упрощенным правилам.
56/6	15.04		Соревнование. Судейство.	Организовывают и проводят волейбольные матчи среди школьников 5–8 классов, а также игры на основе волейбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников; Используют игру в футбол и волейбол для организации активного отдыха с друзьями. Применяют освоенные технические элементы в игре. Развивают скоростные и координационные качества
Лёгкая атлетика 7 часов				
57/1	20.04		Инструктаж по Т.Б. Преодоление полосы препятствий.	Повторяют правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, при метаниях малого мяча; изучают влияние легкоатлетических упражнений на здоровье Изучают технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» Развивают скоростно-силовые и координационные качества
58/2	22.04		Прыжок в высоту с 5-7шагов разбега.	Изучают влияние легкоатлетических упражнений на здоровье Изучают технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» Развивают скоростно-силовые и координационные качества
59/3			Бег по пересеченной местности.	Выполняют бег в равномерном темпе по пересеченной местности до 8 минут, Осваивают технику выполнения беговых упражнений. Выявляют различия в основных способах беговых упражнениях. Учатся правильно выполнять основные движения в беге. Развивают скоростно-силовые координационные качества и выносливость.
60/4	27.04		Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега.	Выполняют прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Описывают технику и называют фазы прыжка. Осваивают и анализируют технику прыжков для предупреждения появления ошибок. Развивают скоростно-силовые и

				координационные качества
61/5	29.04		Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег.	Описывают технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; планируют свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, прыжков в длину с разбега. Развивают скоростно- силовые качества
62/6	4.05		Бег с низкого старта 100м. Метание малого мяча.	Бег с низкого старта на 100м. и метание малого мяча на дальность; выполняют беговые и прыжковые упражнения; планируют свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, прыжков в длину с разбега. Развивают скоростно-силовые координационные качества и выносливость.
63/7	6.05		Контрольный урок по легкой атлетике. Эстафетный бег.	Выполняют эстафетный бег 4x100м. Планируют свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, прыжков в длину с разбега. Развивают скоростно- силовые качества. Выполняют контрольные нормативы: эстафетный бег, прыжок в длину с разбега, метание малого мяча. Развивают скоростно- силовые качества.
Футбол 7 часов				
64/1	11.05		Инструктаж ТБ на. Размеры футбольного поля и разметка.	Изучают правила техники безопасности во время игры в футбол; правила и организация игры. Формируют навыки ведения мяча по прямой и с изменением направления движения и скорости. Учебная игра. Развивают скоростные качества. Выполняют технические приемы. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами. Остановки, ускорения повороты. ОРУ.
65/2	13.05		Ведение мяча носком ноги.	Выполняют ведение мяча по прямой и с изменением направления движения и скорости ведения с сопротивлением защитника. Остановка катящегося мяча грудью. называют элементы техники футбола (удары по мячу, способы остановки, ведения мяча, отбор мяча у соперника)
66/3			Удары внешней и внутренней стороной стопы.	Разучивают удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы. Учебная игра мини-футбол
67/4	18.05		Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	Разучивают удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы. Учебная игра мини-футбол
68/5	20.05		Удар по мячу серединой лба.	Выполняют технические приемы.. Изучают тактику свободного , правила соревнований. Развивают скоростно- силовые качества, ловкость и выносливость.
69/6	25.05		1000м,подтягивание, челночный бег3-10 Итоговый контроль	Выполняют контрольные нормативы по бегу на 1000м. , подтягиванию и челночному бегу. Развивают скоростно- силовые качества, ловкость и выносливость. Итоговый контроль (предметные результаты)
70/7	27.05		Тактика свободного нападения	Выполняют технические приемы.. Изучают тактику свободного , правила соревнований. Развивают скоростно- силовые качества, ловкость и выносливость.