


Министерство образования Ставропольского края  
Базовая общеобразовательная школа  
Филиала государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»  
в г. Железноводске

РАССМОТРЕНО:

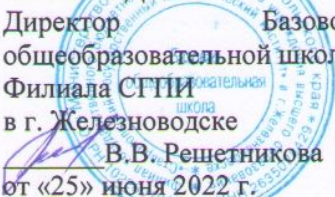
Решением педагогического  
совета протокол № 9  
от «25» июня 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по  
учебной и воспитательной  
работе  Н.В. Олейникова  
от «25» июня 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Базовой  
общеобразовательной школы  
Филиала СГПИ  
в г. Железноводске  
 В.В. Решетникова  
от «25» июня 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Классы	8 «А», 8 «Б»
Предметная область	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Учебный год	2022 – 2023

Составитель: Ралько Л.В.

Железноводск, 2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе основной образовательной программы основного общего образования Базовой общеобразовательной школы Филиала СГПИ в г. Железноводске, «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2016 г.).

Курс «Физическая культура» изучается в 8-х классах из расчёта 3 часа в неделю. Рабочая программа рассчитана на 102 часа.

### Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Количество часов
<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>
Знания о физической культуре	В процессе уроков
Гимнастика с элементами акробатики	18
Легкая атлетика	21
Кроссовая подготовка	18
Спортивные игры (волейбол)	18
<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>
Спортивные игры (баскетбол, футбол)	27
<b>Общее количество часов</b>	<b>102</b>

*Для бесснежных районов лыжная подготовка заменяется кроссовой.*

## 1. Содержание учебного предмета.

### 8 класс

#### 1.Знания о физической культуре.

##### **История физической культуры.**

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, задачи, содержание и формы организации.

##### **Физическая культура (основные понятия)**

Спортивная подготовка. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

**Физическая культура человека.** Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж его роль и значение в укреплении здоровья человека.

#### 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.** Планирование занятий физической культурой. Составление плана занятий спортивной подготовкой. Планирование занятий физической культурой.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Измерение функциональных резервов организма как способ контроля над состоянием

индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

### **3. Физическое совершенствование.**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

##### ***Легкая атлетика.***

Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м.

Совершенствование - бег на результат 60 м.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния девушки 12-14 м, юноши – до 16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.

##### ***Кроссовая подготовка.***

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Бег на 2000 м, круговая тренировка. Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

##### ***Спортивные игры.***

**Футбол.** Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча.

Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.

Освоение техники ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча.

Овладение техникой ударов по воротам. Совершенствование техники ударов по воротам.

Освоение тактики игры. Совершенствование тактики игры

**Баскетбол.** Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча.

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге).

Освоение техники ведения мяча.

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) в прыжке. То же с пассивным противодействием.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры.

Дальнейшее закрепление тактики игры.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3, 4:4,5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух, трёх игроков в нападении и защите через «заслон»

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Совершенствование уже освоенного.

**Волейбол.** Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Игра по упрощенным правилам волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).

Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча.

Приём подачи.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Совершенствование в освоенных элементах игры. Овладение организаторскими способностями.

## ***Гимнастика.***

Освоение строевых упражнений.

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

С набивным и большим мячом, с гантелями (3-5 кг), тренажёрами, эспандерами, девочки - с обручами, большим мячом, палками, тренажёрами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

*Мальчики:* из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.

*Девочки:* из упора на н/ж опускание вперёд в вис присев; из виса присев на н/ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на н/ж; сед боком на н/ж, соскок.

Освоение опорных прыжков.

*Мальчики:* прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см).

*Девочки:* прыжок боком с поворотом на 90<sup>0</sup> (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение акробатических упражнений.

*Мальчики:* кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

*Девочки:* мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

Развитие координационных способностей.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.**

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

**8-9 классы. Упражнения общеразвивающей направленности (в содержании соответствующих разделов программы в процессе уроков).**

Общефизическая подготовка.

## **2. Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8-х классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **8 класс**

#### ***Личностные результаты:***

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее национального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной и учебно-исследовательской деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

***Метапредметными результатами:***

- формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя нов. задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- формирование умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- с формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формирование умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- формирование умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формирование умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

***Предметные результаты:***

**Обучающийся научится:**

- выделять исторические этапы развития физической культуры, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- раскрывать взаимосвязь здорового образа жизни с гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма, 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;
- составлять комплексы физических упражнений тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- 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 основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

### **3. Календарно-тематическое планирование в 8-м классе.**





## Календарно – тематическое планирование в 8-м классе.

№	Дата	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты освоения материала			Форма орг-ции уч. занятий	Основные виды учебной деятельности	Домашнее задание
			предметные	метапредметные	личностные			
<b>Лёгкая атлетика (12 ч.)</b>								
1		Низкий старт. Стартовый разгон	Руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	<i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; определять и кратко характеризовать физ-ру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.	Вводный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Бег 30 м x 2, беговые упр-я
2		Низкий старт. Бег по дистанции.				Совершения	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Правила использования л/а упр-й для развития скоростных качеств.	Бег 40 м x 2, беговые упр-я
3		Стартовый разгон, бег по дистанции. Футбол.	Знать технику бега на короткие дистанции с низкого старта.	<i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения; умение обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и понимать других.		Совершения	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Прыжки в длину с места.	Бег 60 м x 2, беговые упр-я
4		Бег по дистанции, финиширование. Футбол.	Уметь демонстрировать технику бега на короткие дистанции. Знать правила соревнований в беге на короткие дистанции.	<i>Регулятивные:</i> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Умение сличать способ действия и его результат		Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ и СБУ. <u>Прыжки в длину с места (к):</u> <i>М: 200 – 180 – 160 см;</i> <i>Д: 190 – 160 – 145 см</i>	Бег 60 м x 2, СБУ.
5		Овладение техникой спринт-го бега. Подтягивание на перекладине.	Знать отличительные признаки спринтерского		Формирование умения организовывать совместные занятия	Совершения	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ и СБУ. Подтягивание на перекладине.	Бег 60 м x 2, подтягивание на перекладине.

6		Бег 60 м с низкого старта. Футбол.	бега от техники бега на длинные дистанции	с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий.	физическими упр-ми, оценивать свои физические качества.	Учётный	Бег на результат (60 м). ОРУ. СБУ. Развитие быстроты. <i>М: 9,3-9,8-10,8 с</i> <i>Д: 9,9-10,6-11,0 с</i> Футбол.	Подтягивание на перекладине.
7		Прыжки в длину сп-м «согнув ноги». Метание теннисного мяча на дальность.	Знать технику прыжка в длину сп-м «согнув ноги», правила соревнований в прыжках в длину с разбега. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание т/мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упр-й для развития скоростно-силовых качеств.	Подтягивание на перекладине, прыжки
8		Прыжки в длину сп-м «согнув ноги». Метание мяча на дальность.	правила техники безопасности при метании малого мяча.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Прыжковые упр-я, метания.
9		Прыжки в длину с разбега. Метание т/ мяча на дальность.	Знать технику метания мяча на дальность, анализировать правильность выполнения и выявлять ошибки.	мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ и СБУ. Футбол.	Прыжковые упр-я, метания.
10		Прыжки в длину с разбега. Метание т/ мяча на дальность.	Знать правила соревнований по метанию.	<i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять её по образцу и заданному правилу; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	Учётный	<u>Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.</u> Фаза полета. Приземление. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ и СБУ. <i>М: 370, 350, 300 см;</i> <i>Д: 330, 300, 260 см.</i>	Метание, бег 6 мин.
11		Бег на средние дистанции.	Уметь демонстрировать технику бега на средние дистанции.	осуществлять её по образцу и заданному правилу; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	Комбинированный	Бег 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	Бег 6 мин, силовые упр-я.
12		Бег на средние дистанции.				Контрольный	<u>Бег 1000 м на результат.</u> ОРУ и СБУ. Игра «Волейбол». Правила соревнований. Развитие	Бег 6 мин, силовые упр-я.

					взрослыми в разных социальных ситуациях.		выносливости.	
<b>Кроссовая подготовка (9 ч.)</b>								
13		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие выносливости.	<i>Познавательные:</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Комбинированный	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. СБУ. Спорт. игра «Лапта». Правила использования л/а упр-й для развития выносливости.	Бег 8 мин, подтягивание на перекладине.
14		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.				<i>Коммуникативные:</i>	Совершенствования	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. СБУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
15		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции	добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения; уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Совершенствования	Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упр-я. Игра «Футбол». Развитие выносливости.	Бег 10 мин.
16		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.				<i>Регулятивные:</i>	Комбинированный	Бег 16 мин. Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ и СБУ. Игра «Футбол». Развитие выносливости.
17		Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине.	Раскрывать взаимосвязь здорового образа жизни с гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием	формулировать и удерживать учебную задачу; сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; видеть ошибку и исправлять ее по	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Совершенствования	Бег 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Игра «Волейбол». Развитие выносливости.	Бег 12 мин.
18		Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине.				Развитие мотивов учебной деятельности,	Совершенствования	Бег 17 мин. Подтягивание на перекладине. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Волейбол». Развитие выносливости.

19	Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине.	качеств личности и профилактикой вредных привычек.	указанию взрослого. Умение организовать самостоятельную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты.	Совершения	Бег 18 мин. Подтягивание на перекладине. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Волейбол». Развитие выносливости.	Бег 14 мин, подтягивание на перекладине.
20	Кроссовая подготовка.	Контролировать своё самочувствие при развитии выносливости.			Совершения	Равномерный бег 18 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол (м-ки), бадминтон (д-ки). Развитие выносливости.	Бег 14 мин.
21	Кроссовая подготовка.	Знать правила соревнований в беге на длинные дистанции.			Учётный	<u>Бег 2 км (ю) и 1500 м (д) на результат.</u> Развитие выносливости. ОРУ и СБУ. <b>М:</b> 9.00 – 9.30 – 10.00 с; <b>Д:</b> 7.30 – 8.00 – 8.30 с.	Бег 15 мин.

#### Баскетбол (21 ч.)

22	Передачи мяча в парах. Бросок двумя руками от головы с места.	Знать технику передвижений и остановок баскетболиста. Уметь вести мяч с изменением направления и скорости движения.	<i>Познавательные:</i> осмысление техники выполнения разучиваемых заданий. <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной нагрузок	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение с изменением направления и скорости движения. Бросок двумя руками от груди двумя руками на месте. Личная защита.	Передачи, броски в кольцо.
23	Личная защита. Бросок двумя руками от головы с места.	Знать правила ТБ, правила игр и демонстрировать двигательные кондиции.		Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Уч. игра.	Ведение, броски в кольцо.

24		Личная защита. Бросок двумя руками от головы с места.	Уметь передавать и ловить мяч на месте и в движении при сопротивлении защитника.	деятельность выполнять задание в соответствии с целью выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Совершения	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи двумя руками от груди в движении. Личная защита. Игра в б/б	Ведение и передачи.
25		Передачи мяча двумя руками от груди в движении. Личная защита.	Знать технику броска в кольцо с места и в движении. Овладение спец. терминологией, знать жесты судей	<i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов. <i>Коммуникативные:</i> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Комбинированный	Ведение мяча с пассивным сопротивлением в движении. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении. Личная защита. Уч. игра.	Ведение и передачи.
26		Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.	Оценивать игровую ситуацию и значение партнера	<i>Регулятивные:</i> владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в игровой деятельности.	Воспитание готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.	Совершения	Ведение мяча с сопротивлением в движении. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи одной рукой от плеча на месте. Уч. игра.	Броски в кольцо с места.
27		Передачи мяча в движении с броском в кольцо. Личная защита.	Уметь производить ведение мяча при сопротивлении защитника, вырывать и выбивать мяч.			Комбинированный	Ведение мяча с сопротивлением Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи двумя руками от груди в движении с броском в кольцо. Учебная игра в б/б.	Броски в кольцо с места.

## II четверть.

№	Дата	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты освоения материала			Форма орг-ции уч занятий	Основные виды учебной деятельности	Домашнее задание
			предметные	метапредметные	личностные			
1		Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.	Знать технику передвижений и остановок баскетболиста. Знать технику	<i>Познавательные:</i> излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности.	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы	Броски в кольцо с места.

			броска одной рукой от плеча и двумя руками от головы. Уметь выполнять передачи мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Уметь выполнять перехват мяча при ведении и передачах мяча.	задачи. Осмысление техники выполнения двигательных действий.  <i>Коммуникативные:</i> формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах. Умение управлять эмоциями при общении. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.  <i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную деятельность, анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		с места с сопротивлением. Передачи одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	
2		Передачи мяча в движении с броском в кольцо.				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением в движении. Передачи в движении с броском в кольцо. Передачи одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Уч. игра.	Броски в кольцо в движении.
3		Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча с места				Комбинированный	Ведение мяча с сопротивлением. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Учебная игра.	Броски в кольцо в движении.
4		Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча с места	Совершенствовать технические действия в игре. Уметь выполнять перехват мяча в тройках. Знать технику броска в кольцо двумя руками от головы.			Совершенствования	Ведение мяча с сопротивлением. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Учебная игра.	Броски в кольцо.
5		Передача мяча в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча.			Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Совершенствования	Ведение с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с/м. Передачи мяча в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Уч. игра. Развитие КС.	Броски в кольцо.

6		Передача мяча в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча.	Овладение специальной терминологией, знать жесты судей в баскетболе.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из баскетбола, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения. Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	Контрольный	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места (к). Передачи двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Уч. игра. Развитие КС.	Броски в кольцо.
7		Передачи одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Уметь результативно выполнять броски в кольцо при сопротивлении защитника.			Комбинированный	Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Игра в б\б.	Ведение и передачи.
8		Передачи одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Знать правила назначения и выполнения штрафного броска.  Уметь технически правильно выполнять штрафной бросок.	<i>Познавательные:</i> овладевают знаниями об игре и развивают психомоторные способности.  <i>Коммуникативные:</i> строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).	Совершенствования	Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Игра в б\б.	Ведение и передачи.
9		Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок.	Научить применять свои тактические и технические умения в баскетболе.			Комбинированный	Передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок.	Штрафной бросок.
10		Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок.	Уметь точно выполнять	<i>Регулятивные:</i> обосновывать и осуществлять выбор	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	Совершенствования	Передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Личная защита. Уч. игра	Штрафной бросок.

11	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	передачи мяча при сопротивлении защитника.  Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; осуществлять самоконтроль своей деятельности.	достижении поставленной цели.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Игра в б\б.	Штрафной бросок.
12	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий; <i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Контрольный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок (к). Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Броски мяча с 3-х точек.
13	Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х2.	Знать жесты судей в баскетболе. Оценивать игровую ситуацию и значение партнера. Уметь выполнять нападение быстрым прорывом 2х1, 3х2.	<i>Регулятивные:</i> определять необходимые действия в соответствии с учебной задачей и составлять алгоритм их выполнения; соотносить реальные и планируемые результаты и делать выводы.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Комбинированный	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х2. Штрафной бросок с подбором. Позиционное нападение со сменой места. Игра в б\б.	Броски мяча с 3-х точек.
14	Нападение быстрым прорывом 3х2. Подбор и добивание мяча.	Знать жесты судей в баскетболе. Оценивать игровую ситуацию и значение партнера. Уметь выполнять нападение быстрым прорывом 2х1, 3х2.	определять необходимые действия в соответствии с учебной задачей и составлять алгоритм их выполнения; соотносить реальные и планируемые результаты и делать выводы.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Совершенствования	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Штрафной бросок. Подбор и добивание мяча. Игра в б\б.	Броски мяча с 3-х точек.
15	Нападение быстрым прорывом 3х2. Подбор и добивание мяча.	Знать жесты судей в баскетболе. Оценивать игровую ситуацию и значение партнера. Уметь выполнять нападение быстрым прорывом 2х1, 3х2.	определять необходимые действия в соответствии с учебной задачей и составлять алгоритм их выполнения; соотносить реальные и планируемые результаты и делать выводы.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Игровой	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 3х2. Подбор и добивание мяча.	Броски с сопротивлением.

**Волейбол (18 ч.)**



16	Приём и передача мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача.	Знать историю возникновения и развития волейбола в России, имена выдающихся отечественных и зарубежных волейболистов.	<i>Познавательные:</i> изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов.	Знание истории физической культуры своего народа.  Воспитание любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.	Изучение нового материала	Ст. и передвиж-я игрока. Приём и передача мяча сверху и снизу над собой, передачи в парах. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол.	Броски с сопротивлением.
17	Приём и передача мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.	<i>Коммуникативные:</i> определять возможные роли в совместной деятельности; критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения и корректировать его.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Приём и передача мяча сверху и снизу над собой, передачи в парах. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Броски с сопротивлением.
18	Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча во встречных колоннах.	Уметь оказать первую помощь при травмах и ушибах при самостоятельных занятиях.  Знать технику передач мяча сверху и снизу в парах.	<i>Регулятивные:</i> определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.  Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Приём и передача мяча в парах. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра в в/б.	Передачи, ведение.
19	Передачи мяча сверху над собой. Отбивание мяча кулаком через сетку.	Знать и уметь правильно выполнять технические действия.	<i>Познавательные:</i> описывать технику изучаемых игровых приемов; моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее		Контрольный	Передачи мяча сверху над собой (к). Передача мяча во встречных колоннах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар в стену. Нижняя прямая подача, прием её. Игра в в/б.	Передачи мяча сверху и снизу над собой.

20		Передачи мяча во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	в зависимости от ситуаций и условий. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола; выделять общую точку зрения в дискуссии.	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, деятельности.	Совершения	Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча снизу над собой, в парах. Передача мяча во встречных колоннах через сетку. Прямой нападающий удар в стену. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Передачи мяча сверху и снизу над собой.
21		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.	<i>Регулятивные:</i> планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Передачи мяча над собой.

### III четверть.

№	Дата	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты освоения материала			Форма орг-ции уч занятий	Основные виды учебной деятельности	Домашнее задание
			предметные	метапредметные	личностные			
1		Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий.	<i>Познавательные:</i> овладевают знаниями об игре и о выдающихся волейболистах, осваивают тактику игры. <i>Коммуникативные:</i>	Знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и	Комбинированный	Передачи сверху, снизу над собой с разной высотой. Передачи мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар в стену.	Упр-я для развития КС.

2		Передача мяча через сетку во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	Знать технику передачи мяча сверху в парах через сетку.  Подбирать инд. нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. <i>Регулятивные:</i> определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения	человечества. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.  Воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.	Совершения	ОРУ с в/б мячами. Передачи сверху, снизу над собой с разной высотой. Передачи в парах через сетку, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием её Прямой напад-й удар в стену.	Упр-я для развития КС.
3		Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.				Комбинированный	Передачи сверху, снизу над собой с разной высотой. Передачи в движении в парах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача. Прямой напад-й удар с собственного подбрасывания. Игра в в/б.	Упр-я для развития КС.
4		Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.	<i>Познавательные:</i> владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.  <i>Коммуникативные:</i> формирование умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.	Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре.	Контрольный	Передачи сверху (к), снизу над собой с разной высотой. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача. Прямой напад. удар с собственного подбрасывания. <u>Передачи сверху:</u> «5» - 16 р., «4» - 13 р., «3» - 10 р.	Упр-я для развития прыгучести.
5		Передача мяча, стоя боком к партнёру. Прямой нападающий удар.				Комбинированный	Передачи снизу над собой с разной высотой. Передачи мяча, стоя боком к партнёру. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием её. Прямой напад-й удар после подбрасывания мяча партнером.	Упр-я для развития прыгучести.
6		Передача мяча, стоя боком к партнёру. Прямой нападающий удар.	Уметь выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.  Знать технику		Формирование положит-ных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Контрольный	<u>Передачи снизу над собой с разной высотой (к).</u> «5» - 16 р., «4» - 13 р., «3» - 10 р. Передачи мяча, стоя боком к партнёру. Нижняя прямая подача. Прямой напад-й удар после подбрасывания мяча партнером.	Упр-я для развития прыгучести.

7	Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар после передачи.	прямого нападающего удара после передачи. Знать и уметь правильно выполнять технические действия в игре. Владеть специальной терминологией.	планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Изучение нового материала	ОРУ с в/б мячами, передачи в парах. Передача мяча в тройках на месте и после перемещения. Нападающий удар после передачи. Нижняя прямая подача, прием её. Игра в волейбол.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 20 р.
8	Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар после передачи.	Знать и уметь правильно выполнять технические действия в игре. Владеть специальной терминологией.	планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Совершенствования	ОРУ с в/б мячами, передачи в парах. Передача мяча в тройках на месте и после перемещения. Нападающий удар после передачи. Нижняя прямая подача, прием её. Игра в волейбол.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 20 р.
9	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача.	Научиться применять свои тактические умения в волейболе. Знать технику верхней прямой подачи.	<i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры.	Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.	Контрольный	ОРУ с в/б мячами, передачи в парах. Передачи мяча в тройках (короткая; стоя спиной к партнёру; длинная) на месте. Приём мяча, отражённого сеткой. <u>Нижняя прямая подача (6 подач):</u> «5» - 4 р., «4» - 3 р., «3» - 2 р.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 20 р.
10	Приём мяча, отражённого сеткой. Верхняя прямая подача.	Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности.	<i>Коммуникативные:</i> уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.	Комбинированный	Передачи мяча в парах, прямой нападающий удар после передачи. Приём мяча, отражённого сеткой, комбинации из разученных элементов. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.	Упр-я для мышц спины и пресса.
11	Верхняя прямая подача, приём её. Нападающий удар в тройках через сетку.	Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности.	<i>Регулятивные:</i> определять условия для выполнения учебной и познавательной задачи; оценивать свою деятельность, аргументируя причины	Формирование ценности здорового образа	Комбинированный	Передачи мяча в парах, прямой нападающий удар в тройках через сетку. Приём мяча, отражённого сеткой, комбинации из разученных элементов. Верхняя прямая подача, приём её.	Упр-я для мышц спины и пресса.

12		Верхняя прямая подача. Нападающий удар в тройках через сетку.	Использовать занятия в/б для укрепления здоровья.	достижения или отсутствия планируемого результата.	жизни.	Совершения	Передачи мяча в парах, прямой нападающий удар в тройках через сетку. Верхняя прямая подача, приём её. Игра в волейбол.	Упр-я для мышц спины и пресса.
<b>Гимнастика (18 ч.)</b>								
13		Освоение висов и упоров.	Раскрывать базовые понятия и термины гимнастики, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств.	<i>Познавательные: <u>общеучебные</u> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</i>	Знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества.	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Повороты направо, налево в движении. ОРУ на г/ск-ке. Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами (м). Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д). Подтягивания в висе.	Упр-я для развития силы и гибкости.
14		Висы. Строевые упражнения.	двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств.	<i>Коммуникативные: <u>инициативное сотрудничество</u> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.</i>		Совершения	Повороты в движении. ОРУ на г/ск-ке. Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами (м). Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д). Подтягивания в висе. Игра «Защита укрепления».	Упр-я для развития силы и гибкости.
15		Висы. Строевые упражнения.	Раскрывать взаимосвязь здорового образа жизни с гармоничным физ. развитием и физической подготовленностью,	<i>Регулятивные: <u>коррекция</u> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.</i>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Совершения	Повороты в движении. ОРУ на скамейке. Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами (м). Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д). Подтягивания в висе.	Упр-я для развития силы и гибкости.
16		Подтягивания в висе. Элементы акробатики.	формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.			Комбинированный	ОРУ на матах. Подтягивания в висе. Акробатика (упр-я для развития гибкости, кувырки вперёд и назад, мост, упр-я для мышц спины и пресса). Игра «Сбей кубик».	Акробатические упр-я.

17		Подтягивания в висе. Элементы акробатики.	Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физ. упражнениями, определять их направленность.	<i>Познавательные:</i> осмысление техники выполнения разучиваемых гимнастических и акробатических упражнений.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Комбинированный	ОРУ на матах. Акробатика (упр-я для развития гибкости, кувырки вперёд и назад, мост, стойка на лопатках, полушпагаты, упражнения для мышц спины и пресса). Подтягивания в висе.	Акробатическое упр-я.
18		Акробатика. Подтягивания на перекладине.	Уметь выполнять кувырок вперед, назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа.	<i>Коммуникативные:</i> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах.		Контрольный	ОРУ на матах. Акробатика (2 последовательных кувырка вперёд и назад, мост, стойка на лопатках, полушпагаты, упр-я для мышц спины и пресса). <u>Подтягивания в висе (к):</u> <b>М: 9 - 7 - 5 р.; Д: 17 - 15 - 8 р.</b>	Акробатическое упр-я.
19		Акробатика. Лазание по канату.	Уметь выполнять лазание по канату в два приёма.  Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  <i>Регулятивные:</i> оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели, <u>коррекция</u> – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий.	Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению.	Изучение нового материала	ОРУ. Лазание по канату в два приёма. Акробатика (м-ки: длинный кувырок вперёд; кувырок назад, стойка ноги врозь; д-ки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперёд и назад). Развитие силовых сп-стей.	Элементы акробатики.
20		Акробатика. Лазание по канату.			Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Совершенствования	ОРУ. Лазание по канату в два приёма. Акробатика (м-ки: длинный кувырок вперёд; кувырок назад, стойка ноги врозь; д-ки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперёд и назад). Развитие силы.	Элементы акробатики.
21		Упражнения на р/в брусьях и низкой перекладине. Лазание по канату.	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности.  Составлять комплексы	<i>Познавательные:</i> <u>общеучебные</u> - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.	Комбинированный	ОРУ в кругу. Акробатика (урок 20). Лазание по канату в два – три приёма. Упр-я на р/в брусьях (размахивание изгибами; вис лёжа на нижней жерди, соскок), на низкой перекладине (из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев).	Элементы акробатики.

22	Упражнения на р/в брусьях и низкой перекладине. Лазание по канату.	физических упр-й оздоровительной и тренирующей направленности, подбирать инд. нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.	<i>Коммуникативные:</i> <b>взаимодействие</b> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <b>управление коммуникацией</b> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	Формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной деятельности.	Совершения	Акробатика (урок 20). Лазание по канату в два – три приёма. Упражнения на р/в брусьях и на низкой перекладине (урок 21). Игра «Волейбол в кругу».	Упр-я для развития силы.
23	Акробатика. Упражнения на р/в брусьях и низкой перекладине.	Уметь выполнять длинный кувырок вперёд, кувырок назад в стойку ноги врозь (м-ки), «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д).	<i>Регулятивные:</i> <b>прогнозирование</b> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. состоянием. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Контрольный	Акробатика (к). Упр-я на р/в брусьях (из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; размахивание изгибами; вис лёжа на нижней жерди, сед боком на н/ж, соскок), на низкой перекладине (махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор). Лазание по канату	Упр-я для развития силы.
24	Упражнения на р/в и параллельных брусьях. Опорный прыжок через козла.	Уметь выполнять опорный прыжок через козла.	<b>контроль и самоконтроль</b> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.	Комбинированный	ОРУ в кругу. Упражнения на р/в и параллельных брусьях, лазание по канату. Опорный прыжок через козла (м-ки: «согнув ноги» h=110 – 115 см; д-ки: ноги врозь Игра «Защита укрепления».	Упр-я для развития силы.
25	Упр-я на р/в и параллельных брусьях. Опорный прыжок через козла. Лазание по канату.	Использовать занятия гимнастикой для укрепления собственного здоровья.	<i>ознавательные:</i> владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Контрольный	ОРУ в движении. Лазание по канату (к). Упражнения на р/в и параллельных брусьях. Опорный прыжок через козла (м-ки: «согнув ноги; д-ки: ноги врозь).	Спец. прыжковые упр-я.
26	Упражнения на р/в и параллельных брусьях. Опорный прыжок через козла. Равновесие.				Комбинированный	Упр-я на р/в и параллельных брусьях (к). Опорный прыжок через козла. Равновесие (ходьба с махом прямой ногой и хлопком под ней, «горизонтальное» равновесие, соскок в сторону прогибаясь – на низком бревне).	Спец. прыжковые упр-я.

27		Опорный прыжок через козла. Равновесие.	Знать технику опорного прыжка через козла.	познавательной деятельности. <i>Коммуникативные:</i> формирование умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Комбинированный	Опорный прыжок через козла. Равновесие (совершенствование разученных элементов). Развитие силовых способностей. Игра «Защита укрепления».	Спец. прыжковые упр-я.
28		Опорный прыжок через козла. Равновесие.	Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности.	<i>Регулятивные:</i> анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию.	Совершенствования	ОРУ на скамейках. Опорный прыжок через козла. Равновесие на низком бревне. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Игра волейбол в кругу.	Упр-я в равновесии на полу.
29		Опорный прыжок через козла. Подтягивание на перекладине.				Контрольный	ОРУ. Опорный прыжок через козла (к). Равновесие на низком бревне. Подтягивание на перекладине. Игра волейбол в кругу.	Упр-я в равновесии на полу.
30		Равновесие. Подтягивание на перекладине.	Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям.			Совершенствования	ОРУ на скамейках. Равновесие на низком бревне. Подтягивание на перекладине. Прыжки через ск-ку в 1 мин. Развитие силовых способностей. Игра «Сбей кубик»	Упр-я в равновесии на полу.

#### IV четверть.

№	Дата	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты освоения материала			Форма орг-ции уч занятий	Основные виды учебной деятельности	Домашнее задание
			предметные	метапредметные	личностные			
<b>Баскетбол (6 ч.)</b>								



1		Совершенствовани е техники ведения мяча. Штрафной бросок.	Знать технику выполнения штрафного броска.	<i>Познавательные:</i> определять понятия, создавать обобщения, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение и делать выводы.	Воспитание чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее национального народа России. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированн ости, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Комбин ированн ый	Стойка и передвижения игрока. ОРУ с б/мячами. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Учебная игра.	Штрафной бросок, бег 6 мин.
2		Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков через заслон.	Уметь выполнять взаимодействие двух игроков через заслон.  Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> формирование умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной деятельности.	Соверш енствов ания	ОРУ с б/мячами. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков через заслон. Игра в б/б.	Штрафной бросок, бег 6 мин.
3		Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков через заслон.				Комбин ированн ый	ОРУ с б/мячами. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков через заслон. Игра в б/б.	Штрафной бросок, бег 8 мин.
4		Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Штрафной бросок.	Уметь выполнять нападение быстрым прорывом 2х1, 3х2.	<i>Регулятивные:</i> формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.		Комбин ированн ый	ОРУ. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Уч. игра	Броски в кольцо с места и в движении, бег 8 мин..
5		Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Штрафной бросок.	Руководствоваться правилами профилактики травматизма. Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни.		Способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.	Контроль ный	ОРУ. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв 3х1, 3х2. Учебная игра. <u>Штрафной бросок (из 6 поп.):</u> <b>М:</b> 4 – 3 - 2 поп.; <b>Д:</b> 3 – 2 - 1 поп.	Броски в кольцо с места и в движении, бег 10 мин.
6		Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.				Соверш енствов ания	Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв 3х1, 3х2. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Уч. игра	Броски в кольцо с/м и в движении, бег 10 мин.

### Кроссовая подготовка (9 ч.)

7	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	Преодолевать естественные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега.	<i>Познавательные:</i> формирование умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. <i>Коммуникативные:</i> владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. <i>Регулятивные:</i> ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Изучение нового мат-ла	ОРУ и СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в чередовании с ходьбой (12 мин). Инструктаж по ТБ. Игра «Лапта»	СБУ, бег 12 мин.
8	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	Знать технику бега на длинные дистанции.			Комбинированный	ОРУ и СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег (12 мин). Правила использования легкоатлетических упр-й для развития выносливости. «Лапта»	СБУ, бег 12 мин.
9	Бег по пересечённой местности. Подтягивание на перекладине.	Использовать занятия физ-рой, для организации индивидуального отдыха и досуга.			Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подтягивание на перекладине. Равномерный бег (14 мин). Игра «Лапта».	СБУ, бег 14 мин.
10	Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине				Совершенствования	Равномерный бег (14 мин). ОРУ в движении. СБУ. Бег в гору. Подтягивание на перекладине. Игра «Волейбол».	Подтягивание на перекладине, бег 14 мин.
11	Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине.	Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств	<i>Познавательные:</i> описывать технику ходьбы и длительного бега; осмысливать технику выполнения разучиваемых заданий.	Готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Комбинированный	Равномерный бег (16 мин). ОРУ в движении. СБУ. Бег под гору. Подтягивание на перекладине (д-ки из виса лёжа). Игра в футбол – м-ки, бадминтон – д-ки.	Подтягивание на перекладине, бег 16 мин.
12	Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине.		<i>Коммуникативные:</i> предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; выделять общую точку зрения в дискуссии.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Контрольный	Равномерный бег (16 мин). ОРУ в движении. СБУ. Игра в футбол – м-ки, бадминтон – д-ки. <u>Подтягивание на перекладине (к)</u> <b>М:</b> 9 - 7 - 5 р., <b>Д:</b> 17 - 13 – 10 р.	Подтягивание на перекладине, бег 16 мин.
13	Кроссовая подготовка.	Отбирать и выполнять л/а упр-я, направленно воздействующие на развитие			Совершенствования	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 2000 м без учёта времени. Игра в «Волейбол».	СБУ, бег 16 мин.

			выносливости.	<i>Регулятивные:</i> выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для достижения цели.				
14		Бег на средние дистанции.	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы и выносливости.		Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.	Совершения	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 1000 м. Игра в футбол – м-ки, в бадминтон – д-ки.	СБУ, бег 1000 м.
15		Бег 1000 м. Игры.					Контрольный	ОРУ и СБУ. <u>Бег 1000 м (к):</u> <b>М:</b> 3,55-4,05-4,15 с, <b>Д:</b> 4,10-4,25-4,40 с Игра в футбол и в бадминтон.

### Лёгкая атлетика (9 ч.)

16		Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег.	Знать технику выполнения низкого старта.  Выполнять комплексы упр-й по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности.	<i>Познавательные:</i> формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи. <i>Коммуникативные:</i> формирование умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Изучение нового материала	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку в 1 мин. СБУ. Низкий старт (30 - 40 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (60 – 70 м). Эстафетный бег ( <i>передача эстафетной палочки</i> ). Инструктаж по ТБ.	Прыжки через ск-ку в 1 мин. Бег 40м x 2.
17		Стартовый разгон, бег по дистанции. Прыжки через скакалку (к).					Комбинированный	ОРУ со скакалкой. СБУ. Низкий старт (30-40 м), бег по дистанции (70-80 м). <u>Прыжки через ск-ку в 1 мин:</u> <b>М:</b> 120-110-100 р., <b>Д:</b> 125-115-105 р. Эстафетный бег (круговая эстафета).
18		Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места.	Выделять исторические этапы развития физической культуры, характеризовать основные направления и формы ее	<i>Регулятивные:</i> формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию	Учётный	ОРУ в движении. СБУ. <u>Бег 30 м (к):</u> <b>М:</b> 4,7 - 5,5 - 5,8 с, <b>Д:</b> 4,9 - 5,9 - 6,1 с Бег по дистанции (70 – 80 м). Прыжки в длину с места. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных	СБУ и СПУ, бег 60 м x 2.

			организации. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия	на основе мотивации к обучению и познанию.  Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению.		качеств. Игра в футбол и в/б.	
19		Бег по дистанции, финиширование. Прыжки в длину с места.				Комбинированный	ОРУ в движении. СБУ. Низкий старт (30 - 40м), бег по дистанции (70-80м). Финиширование. <u>Прыжки в длину с места(к):</u> М: 210-180-160 см, Д: 190-170-150 см. Игра в футбол (м-ки) и в бадминтон (д-ки).	СБУ и СПУ, бег 60 м x 2.
20		Бег 60 м с низкого старта. Футбол.				Учётный	ОРУ в движении. СБУ. <u>Бег 60 м с низкого старта (к):</u> М: 9,0 - 9,7 - 10,5с, Д: 9,7 - 10,4 - 10,8с Игра в футбол (м-ки) и в бадминтон (д-ки).	СБУ и СПУ, бег 60 м x 2.
21		Метание способом «из-за спины через плечо». Футбол.	Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.	<i>Познавательные:</i> <u>общеучебные</u> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Изучение нового материала	ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» с 5 - 6 шагов. Игра в футбол и в волейбол в кругу.	СПУ, метание на дальность.
22		Метание на дальность. Прыжки в высоту способом «перешагивания». Футбол.	Знать технику прыжка в высоту способом «перешагивания».	<i>Коммуникативные:</i> определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации.	Формирование нравственных чувств и	Комбинированный	ОРУ. Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» с 5 - 6 шагов разбега. Правила соревнований в метании мяча. Прыжки в высоту с 11-13 шагов ( <i>подбор разбега, отталкивание</i> ) Игра в футбол – м-ки, в «Охотники и утки» – д-ки.	СПУ, метание на дальность.

23		Метание на дальность. Прыжки в высоту способом «перешагивания».	Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.	<i>Регулятивные:</i> формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.	нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.	Контрольный	ОРУ. Прыжки в высоту с 11 – 13 беговых шагов способом «перешагивания» ( <i>отталкивание, переход через планку</i> ). <u>Метание на дальность (к):</u> <b>М:</b> 42 - 37 - 28 м, <b>Д:</b> 27 - 22 - 18 м.	СПУ, метание на дальность.
24		Прыжки в высоту способом «перешагивания». Футбол.				Совершения	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 11 – 13 шагов способом «перешагивания». Игра в футбол – м-ки, в бадминтон – д-ки.	Спец. прыжковые упр-я.

#### 4. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

Оценка успеваемости по физической культуре в 8-х классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

#### 8 класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.40
5	Прыжки в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой (м-ки) и низкой (д-ки) перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжки через скакалку за 1мин, раз	120	110	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 г на дальность с разбега, м	42	37	28	27	22	18
13	Прыжки в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

#### Уровень физической подготовленности обучающихся 14 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упр-е (тест)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	160	180-195	210	145	160-180	200
4	Выносливость	6-минутный бег, м	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	3	7 – 9	11	7	12 – 14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (юн) На низкой	2	6 – 7	9	5	13 – 15	17

		перекладине (дев)						
--	--	----------------------	--	--	--	--	--	--

## 5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.	д	В составе библиотечного фонда.
1.2	Методические издания по физической культуре для учителей.	д	Метод. пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе».
2	<b>Демонстрационные учебные пособия</b>		
2.1	Плакаты методические	д	
3	<b>Технические средства обучения</b>		
3.1	Проектор	д	
4	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
4.1	Стенка гимнастическая	г	
4.2	Бревно гимнастическое напольное	г	
4.3	Канат для лазанья с механизмом крепления	г	
4.4	Козёл гимнастический	г	
4.5	Мост гимнастический подкидной	г	
4.6	Скамейка гимнастическая жёсткая	г	
4.7	Комплект навесного оборудования	г	
4.8	Скамья атлетическая наклонная	г	
4.9	Секундомер	г	
4.10	Коврик гимнастический	г	
4.11	Сетка для переноса малых мячей	г	
4.12	Маты гимнастические	г	
4.13	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	г	
4.14	Мяч малый (теннисный)	г	
4.15	Скакалка гимнастическая	к	
4.16	Палка гимнастическая	к	
4.17	Обруч гимнастический	г	
5	<b>Лёгкая атлетика</b>		
5.1	Планка для прыжков в высоту	д	
5.2	Стойки для прыжков в высоту	д	
5.3	Рулетка измерительная (10 м)	д	
6	<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
6.1	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	г	
6.2	Мячи баскетбольные	г	
6.3	Теннисные мячи	г	
6.5	Стойки волейбольные универсальные	д	
6.6	Жилетки игровые с номерами	г	
6.7	Сетка волейбольная	д	
6.8	Мячи волейбольные	г	

6.9	Насос для накачивания мячей	Д	
6.10	Мячи футбольные	Г	
<b>Средства первой помощи</b>			
6.11	Аптечка медицинская	Д	
7	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
7.1	Спортивный зал (игровой)		С раздевалками для мальчиков и девочек
7.2	Спортивный зал (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
7.3	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы
7.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
8	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
8.1	Игровое поле для футбола	Д	
8.2	Сектор для прыжков в длину	Д	

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчёте на два спортивных зала. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 обучающихся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого ученика, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.