

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Отдел образования Кировского района

ГБОУ СОШ №538

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

МО учителей

Педагогический совет



физической культуры



Нестерова Е. Г.

Полукарова Е. А.

Полукарова Е. А.

Протокол № 1

Протокол № 1

Приказ № 91

от «29» августа 2023г.

от «29» августа 2023г.

от «30» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 классов

Санкт - Петербург 2023

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Отдел образования Кировского района

ГБОУ СОШ №538

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

МО учителей

Педагогический совет

Директор

физической культуры

Нестерова Е. Г.

Полукарова Е. А.

Полукарова Е. А.

Протокол № 1

Протокол № 1

Приказ № 91

от «29» августа 2023г.

от «29» августа 2023г.

от «30» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 классов

Санкт - Петербург 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения программы общего образования ФГОС, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности. Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения,

общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры составляет –102 часа (3 часа в неделю)

На уроках физической культуры решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этом классе является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

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

Основное содержание программы:

1. Легкая атлетика – 33 ч.: Бег 30, 60, 250, 500, 1000 м. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Эстафетный бег. Метание мяча.

Основная цель: развитие беговой выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств.

2. Гимнастика с элементами акробатики – 21 ч.: Строевые приемы. Лазанье по канату. Силовые упражнения.

Акробатика. Опорный прыжок. О.Р.У. (и с предметами). Висы и упоры. Лазанье и перелезание.

Основная цель: развитие силовых и координационных способностей.

3. Спортивные игры (волейбол) – 9 ч.: Верхняя подача. Нижняя подача. Верхняя подача. Прием мяча снизу.

Основная цель: развитие ловкости, координационных способностей, овладение навыками игры в волейбол.

4. Кроссовая подготовка – 9 ч. Дыхание при беге. Равномерный бег до 12 минут.

Основная цель: развитие выносливости.

5. Баскетбол – 30 ч.: Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски с места. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.

Основная цель: овладение навыками игры в баскетбол.

6. Правила поведения на уроке и ТБ: правила безопасного выполнения упражнений, соблюдение дистанции, очередности.

Основная цель: сохранение здоровья учащихся.

7. Основы знаний о физической культуре: история спортивного движения, Олимпийское движение. ЗОЖ. Личная гигиена, Режим дня. ЧСС. Осанка. Правильное дыхание.

Основная цель: овладение знаниями о развитии физкультуры и спорта и усвоение правил ЗОЖ

Уроки физической культуры содержат богатый материал для воспитания волевых качеств, а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др.

Предмет «Физическая культура» включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность

Содержание раздела «Легкая атлетика» способствует развитию скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости; дает возможность оценить рост своих физических качеств.

Содержание раздела «Гимнастика» направлено на развитие координационных способностей, гибкости, силы, умения ценить красоту тела и движения.

Содержание раздела «Кроссовая подготовка» дает возможность осознать разнообразие беговых упражнений, научиться правильному дыханию при беге, развивать беговую и общую выносливость.

Разделы «Баскетбол» и «Волейбол» дают представление о спортивных играх, учат взаимодействию в команде, способствуют развитию ловкости, учат соблюдать правила.

Планируемые результаты изучения предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре (подробное описание изложено в рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-9 классов (под редакцией В.И. Ляха), 2022г)

1. Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

1. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию
2. знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества
3. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира
4. готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания
5. освоение социальных норм, правил поведения
6. владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
7. владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями
8. способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
9. владения умениями по разделам программы: легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, подвижные и спортивные игры, ОФП и фитнес-аэробика
10. демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
11. владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
12. владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
13. владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать

товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

14. умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности

2. Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

1. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач
2. умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
3. бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
4. проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности
5. добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий
6. 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

3. Предметные результаты

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга

1. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья

2. освоение умений отбирать физические упражнения с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма
3. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности
4. овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности
5. расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма
6. знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни
7. умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий
8. способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований
9. способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке

Планируемые результаты изучения курса физической культуры в 8 классе:

1. Легкая атлетика – Ученик научится:

Бегать на короткие дистанции. Бегать на длинные дистанции. Метать мяч. Прыгать в длину. Прыгать в высоту.

Понимать особенности техники спринтерского бега,

Бегать с высокого и низкого старта по своей дорожке; правильно выполнять упражнения разминки для каждого вида; восстанавливать дыхание после бега; метать мяч с места и с разбега; выполнять прыжки в длину с места и с разбега, выполнять прыжки в высоту «перешагиванием»

Ученик получит возможность:

развивать беговую выносливость, совершенствовать технику прыжков в длину с места и с разбега, прыжков в высоту «перешагиванием», технику метания мяча

2. Гимнастика с элементами акробатики –

Ученик научится:

Выполнять строевые приемы, выполнять висы «согнувшись» и «прогнувшись», опорные прыжки, соскоки прогнувшись, лазать по канату и по гимнастической стенке с заданием, прыгать на скакалке до 1 минуты, выполнять комплексы акробатических упражнений.

Ученик получит возможность:

Совершенствовать технику общеразвивающих упражнений (О.Р.У.) в том числе с различными предметами

Усвоить понятия : страховка и самостраховка, висы согнувшись и прогнувшись

3. Спортивные игры (волейбол) –

Ученик научится:

Приему и передаче мяча сверху, снизу, верхней и нижней подаче, перемещению по площадке.

Судить игру, вести счет

Ученик получит возможность:

Совершенствовать технику подачи и игры в волейбол.

4. Кроссовая подготовка –

Ученик научится:

Бегать в медленном темпе, восстанавливать дыхание после бега, выполнять специальные беговые упражнения

Правильно дышать при беге

Ученик получит возможность:

Совершенствовать технику бега на длинные дистанции.

5. Баскетбол –

Ученик научится:

Ведению мяча, приему и передаче мяча в парах и в команде, броску мяча одной рукой;

Ученик получит возможность:

Овладеть техникой баскетбола, изучать технику передвижения в стойке, закреплять навыки баскетбола в простейших играх

Играть в мини-баскетбол по упрощенным правилам

Учебно-тематический план

№ темы	Название темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	(12+6+15) 33
2	Гимнастика с элементами акробатики	21
3	Спортивные игры (волейбол)	9
4	Кроссовая подготовка	9
5	Баскетбол	(15+15) 30
6	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
7	Правила поведения на уроке и ТБ	В процессе уроков

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Сокращения для столбца «Тип урока»: (в программах на основе ФГОС)

УОНЗ – урок открытия новых знаний (лекции, инсценировка, экскурсия, беседа, путешествия, конференция)

УОУиР – урок отработки умений и рефлексии (сочинение, практикум, диалог, ролевая игра, деловая игра и др.)

УСЗ – урок систематизации знаний (конкурс, консультация, обсуждение, лекция, диспут и др.)

УРК – урок развивающего контроля (письменная работа, устные опросы, викторина, творческие отчеты)

УИ – урок исследование

КУ – комбинированный урок

№п/п	Тема	Дата проведения		Тип урока	Планируемые результаты			Виды контроля
		план	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные	

№п/п	Тема	Дата проведения		Тип урока	Планируемые результаты			Виды контроля
		план	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные	
1.	<i>Легкая атлетика 12 ч.</i> ТБ на уроках легкой атлетики . Бег 30 м.			<i>УОНЗ</i>	Учащиеся: Знают ТБ. Умеют бегать с максимальной скоростью 30м	Формирование интереса к предмету Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники. Формирование способности навыков самоконтроля и самооценки.	П.: Умение описывать технику выполнения разминки для любого вида легкой атлетики. Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Р.: Целеполагание и планирование своей деятельности в сотрудничестве с учителем; прогнозирование ее результатов. К.: Развитие умения интегрироваться в группу сверстников, строить продуктивное взаимодействие, поддерживать друг друга, задавать вопросы, обращаться за помощью.	Текущий
2.	Низкий старт. Бег 60 м.			<i>КУ</i>	Умеют бегать с максимальной скоростью 60м			Текущий
3.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.			<i>КУ</i>	Умеют бегать с максимальной скоростью. Умеют выполнять низкий старт			Оценка техники выполнения упражнений
4.	Бег 60 м. Прыжки в длину "согнув ноги".			<i>КУ</i>	Умеют бегать с максимальной скоростью 60 м. Умеют прыгать в длину способом «согнув ноги»			Оценка результатов выполнения нормативов
5.	Прыжки в длину. Кроссовая подготовка.			<i>КУ</i>	Умеют прыгать в длину с разбега			Текущий
6.	Прыжки в длину. Эстафетный бег.			<i>КУ</i>	Умеют прыгать в длину с разбега. Умеют передавать эстафетную палочку в движении			Оценка техники выполнения упражнений
7.	Прыжки в длину на результат. Метание мяча.			<i>КУ</i>	Умеют прыгать в длину с разбега. Умеют выполнять метание мяча.			Оценка результатов выполнения нормативов
8.	Метание мяча. Кроссовая подготовка.			<i>КУ</i>	Умеют метать мяч. Следить за			Текущий

№п/п	Тема	Дата проведения		Тип урока	Планируемые результаты			Виды контроля
		план	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные	
					дыханием при беге			
9.	Метание нестандартных снарядов. Кросс.				Умеют метать «гранату».			Текущий
10.	Метание мяча на результат. Эстафеты.			<i>УРК</i>	Умеют метать мяч на дальность			Оценка результатов выполнения нормативов
11.	Преодоление препятствий. Метание мяча.			<i>КУ</i>	Умеют метать мяч в цель, преодолевать препятствия при беге			Оценка техники выполнения упражнений
12.	Кросс.			<i>КУ</i>	Следить за дыханием при беге, бегают в медленном темпе 1-1.5 км			Текущий
13.	Баскетбол – 15 ч. ТБ на уроках баскетбола. Передвижение в баскетболе.			<i>УОНЗ</i>	Знают ТБ. Умеют передвигаться в стойке	Умение анализировать собственную работу, выявлять характерные ошибки в процессе освоения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	П.: Получать и воспринимать информацию из различных источников. Р. Описывать технику выполнения баскетбольных упражнений, осваивать её самостоятельно	Текущий
14.	Ловля и передача мяча. Подвижные игры.			<i>КУ</i>	Умеют ловить и передавать мяч двумя руками			Текущий
15.	Ловля и передача мяча. Ведение.			<i>КУ</i>	Умеют вести мяч на месте и в движении			Текущий
16.	Ловля и передача мяча в движении.			<i>КУ</i>	Умеют ловить и передавать мяч двумя руками			Текущий
17.	Ловля и передача мяча в эстафетах.			<i>КУ</i>	Умеют ловить и передавать мяч двумя руками			Оценка техники выполнения упражнений

№п/п	Тема	Дата проведения		Тип урока	Планируемые результаты			Виды контроля
		план	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные	
18.	Ведение мяча. Броски с места.			<i>КУ</i>	Умеют вести мяч, бросать его в корзину		отношения в команде, аргументировать свою точку зрения.	Текущий
19.	Остановка. Повороты. Броски.			<i>КУ</i>	Умеют выполнять остановку, повороты, броски			Текущий
20.	Ведение, два шага и бросок.			<i>КУ</i>	Умеют выполнять два шага и бросок в кольцо			Оценка техники выполнения упражнений
21.	Эстафеты с элементами баскетбола.			<i>КУ</i>	Умеют выполнять действия с мячом			Текущий
22.	Броски мяча после ведения. Личная защита.			<i>КУ</i>	Умеют выполнять действия с мячом			Текущий
23.	Штрафные броски. Учебная игра.			<i>КУ</i>	Умеют выполнять штрафные броски			Текущий
24.	Ведение с изменением направления.			<i>КУ</i>	Умеют вести мяч, меняя направление движения			Оценка техники выполнения упражнений
25.	Броски мяча. Эстафеты.			<i>КУ</i>	Умеют выполнять действия с мячом, броски			Текущий
26.	Личная защита. Учебная игра.			<i>УСЗ</i>	Умеют играть в баскетбол по упрощенным правилам			Текущий
27.	Учебная игра.			<i>УСЗ</i>	Умеют играть в баскетбол по упрощенным правилам			Текущий
28.	<i>Гимнастика с элементами акробатики – 21ч.</i>			<i>УОНЗ</i>	Знают ТБ. Умеют выполнять строевые приемы,	Умение самостоятельно планировать пути	П.: Описывать технику	Текущий

№п/п	Тема	Дата проведения		Тип урока	Планируемые результаты			Виды контроля
		план	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные	
	ТБ на уроках гимнастики. Строевые приемы.				размыкание	<p>достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p> <p>Формирование представлений о физической культуре как части общечеловеческой культуры,</p> <p>упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Р.: Сличать свой способ действия с эталоном. Составлять план и последовательность действий. Вносить коррективы и дополнения в составленные планы.</p> <p>К.: Обмениваться знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений.</p>		
29.	Строевые приемы. Развитие силы.			<i>КУ</i>	Умеют выполнять захват руками и ногами за канат		Оценка техники выполнения упражнений	
30.	Лазанье по канату. Развитие силы.			<i>КУ</i>	Умеют лазать по канату		Текущий	
31.	Лазанье по канату. Скакалка.			<i>КУ</i>	Умеют лазать по канату, прыгать на скакалке 30 сек		Текущий	
32.	Упражнения на гимнастической скамейке.			<i>КУ</i>	Умеют выполнять упражнения на скамейке		Оценка техники выполнения упражнений	
33.	О.Р.У. Упражнения на стенке. Прыжки на скакалке.			<i>КУ</i>	Умеют выполнять упражнения на стенке под счет, прыгать на скакалке		Текущий	
34.	Акробатика. О.Р.У. с предметами. Прыжки.			<i>КУ</i>	Умеют выполнять группировку, «мостик», пережат, прыжки		Текущий	
35.	Акробатика. Опорный прыжок.			<i>КУ</i>	Умеют выполнять стойку на лопатках, кувырок вперед и назад, опорный прыжок		Текущий	
36.	Акробатика. Опорный прыжок.			<i>КУ</i>	Умеют выполнять изученные акробатические элементы, опорный прыжок	Оценка техники выполнения упражнений		

№п/п	Тема	Дата проведения		Тип урока	Планируемые результаты			Виды контроля
		план	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные	
37.	Опорный прыжок. Развитие силы.			<i>УСЗ</i>	Умеют выполнять опорный прыжок, силовые упражнения			Текущий
38.	Опорный прыжок. Висы.			<i>УСЗ</i>	Умеют выполнять опорный прыжок, висы, простейшие перевороты			Текущий
39.	Акробатика. Вис прогнувшись.			<i>КУ</i>	Умеют выполнять несколько акробатических элементов слитно			Оценка техники выполнения упражнений
40.	Упражнения на гимнастической скамейке.			<i>КУ</i>	Умеют выполнять упражнения на гимнастической скамейке			Текущий
41.	Упражнения на перекладине. Вис согнувшись.			<i>КУ</i>	Умеют выполнять упражнения на перекладине			Текущий
42.	Упражнения на перекладине. Висы и упоры.			<i>КУ</i>	Умеют выполнять упражнения на перекладине, простейшие висы и упоры			Текущий
43.	О.Р.У. с предметами. Висы и упоры.			<i>КУ</i>	Умеют выполнять упражнения с различными предметами, висы и упоры			Оценка техники выполнения упражнений
44.	О.Р.У. на стенке. Прыжки через препятствия.			<i>КУ</i>	Умеют выполнять упражнения на стенке. Умеют преодолевать			Текущий

№п/п	Тема	Дата проведения		Тип урока	Планируемые результаты			Виды контроля
		план	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные	
					препятствия прыжком			
45.	Акробатика. Прыжки.			<i>КУ</i>	Умеют выполнять комплекс акробатических упражнений			Текущий
46.	О.Р.У. в движении. Лазанье по стенке.			<i>КУ</i>	Умеют лазать по стенке в разных направлениях			Оценка техники выполнения упражнений
47.	Прыжок в глубину. Подтягивание.			<i>КУ</i>	Умеют приземляться при прыжке в глубину. Подтягиваться в висячем положении (в висячем положении лежа)			Оценка техники выполнения упражнений
48.	Урок круговой тренировки.			<i>УСЗ</i>	Умеют выполнять различные упражнения в быстром темпе			Текущий
49.	Кроссовая подготовка – 9 ч ТБ. Кроссовая подготовка. Правила бега.			<i>УОНЗ</i>	Знают ТБ. Умеют бегать в равномерном темпе	Участие в коллективном обсуждении проблем. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Текущий
50.	Равномерный бег.			<i>КУ</i>	Умеют бегать в равномерном темпе 5 мин			Оценка техники выполнения упражнений
51.	Бег с преодолением препятствий.			<i>КУ</i>	Умеют бегать с преодолением препятствий			Оценка техники выполнения упражнений
52.	Переменная тренировка.			<i>КУ</i>	Умеют бегать с изменением темпа			Текущий
53.	Интервальная			<i>КУ</i>	Умеют бегать и			Текущий

№п/п	Тема	Дата проведения		Тип урока	Планируемые результаты			Виды контроля
		план	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные	
	тренировка.				ходить попеременно	познанию.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	
54.	Бег с преодолением препятствий.			<i>КУ</i>	Умеют бегать с преодолением препятствий			Оценка техники выполнения упражнений
55.	Бег в медленном темпе.			<i>КУ</i>	Умеют бегать в равномерном темпе			Оценка техники выполнения упражнений
56.	Бег на результат.			<i>УРК</i>	Умеют бегать до 2000 м, знать правила соревнований по бегу			Оценка результатов выполнения нормативов
57.	Беговые упражнения.			<i>УСЗ</i>	Умеют выполнять различные беговые упражнения			Текущий
58.	<i>Баскетбол – 15 ч.</i> ТБ на уроках баскетбола. Передвижения в баскетболе.			<i>УОНЗ</i>	Знают ТБ. Умеют передвигаться в стойке, поворачиваться с мячом	Умение анализировать собственную работу, выявлять характерные ошибки в процессе освоения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К:	Текущий
59.	Передвижение и остановка. Ведение.			<i>КУ</i>	Умеют вести мяч, выполнять остановку прыжком			Оценка техники выполнения упражнений
60.	Ловля и передача мяча в движении.			<i>КУ</i>	Умеют ловить и передавать мяч в движении			Текущий
61.	Ловля и передача мяча разными способами.			<i>КУ</i>	Умеют ловить и передавать мяч, бросать его с места			Оценка техники выполнения упражнений
62.	Ведение мяча с изменением			<i>КУ</i>	Умеют вести мяч			Текущий

№п/п	Тема	Дата проведения		Тип урока	Планируемые результаты			Виды контроля
		план	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные	
	направления.							
63.	Ведение мяча. Бросок с места.			<i>КУ</i>	Умеют выполнять ведение и бросок		<i>взаимодействие</i> формулировать собственное мнение, слушать собеседника <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Текущий
64.	Два шага и бросок. Правила игры.			<i>КУ</i>	Умеют выполнять два шага и бросок, знать правила игры			Текущий
65.	Ведение, два шага и бросок.			<i>КУ</i>	Умеют выполнять ведение, два шага и бросок			Оценка техники выполнения упражнений
66.	Штрафные броски. Учебная игра.			<i>УСЗ</i>	Умеют выполнять штрафные броски. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам			Текущий
67.	Бросок от головы.			<i>КУ</i>	Умеют выполнять бросок			Текущий
68.	Эстафеты с элементами баскетбола.			<i>КУ</i>	Умеют выполнять действия с мячом			Текущий
69.	Нападение. Учебная игра.			<i>КУ</i>	Умеют играть в баскетбол по упрощенным правилам			Оценка техники выполнения упражнений
70.	Защита. Учебная игра.			<i>КУ</i>	Умеют играть в баскетбол по упрощенным правилам			Оценка техники выполнения упражнений
71.	Учебная игра.			<i>УСЗ</i>	Умеют играть в баскетбол по упрощенным правилам			Текущий
72.	Учебная игра.			<i>УСЗ</i>	Умеют играть в баскетбол по			Текущий

№п/п	Тема	Дата проведения		Тип урока	Планируемые результаты			Виды контроля		
		план	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные			
					упрощенным правилам					
73.	<i>Легкая атлетика – 6 ч.</i> ТБ. Прыжок в высоту.			<i>УОНЗ</i>	Знают ТБ. Умеют отталкиваться	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять цель и пути ее достижения	Текущий		
74.	Прыжок в высоту. Разбег и толчок.			<i>КУ</i>	Умеют разбежаться и отталкиваться перед прыжком			Оценка техники выполнения упражнений		
75.	Разбег, толчок и мах ногой.			<i>КУ</i>	Умеют разбежаться и отталкиваться перед прыжком			Оценка техники выполнения упражнений		
76.	Переход через планку. Приземление.			<i>КУ</i>	Умеют приземляться. Умеют прыгать в высоту с разбега			Оценка техники выполнения упражнений		
77.	Прыжок в высоту слитно с разбега.			<i>КУ</i>	Умеют прыгать в высоту с разбега			Оценка техники выполнения упражнений		
78.	Прыжок в высоту на результат.			<i>УСЗ</i>	Умеют прыгать в высоту с разбега			Оценка результатов выполнения нормативов		
79.	<i>Спортивные игры (волейбол) – 9 ч.</i> ТБ на уроках волейбола. Перемещение в волейболе.			<i>УОНЗ</i>	Знают ТБ. Умеют перемещаться в стойке			Установление рабочих отношений, эффективное сотрудничество и способствование продуктивной	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.	Текущий

№п/п	Тема	Дата проведения		Тип урока	Планируемые результаты			Виды контроля
		план	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные	
						кооперации Формирование добросовестного отношения к учению	П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	
80.	Верхняя передача в парах. Подвижные игры.			<i>КУ</i>	Умеют принимать мяч сверху двумя руками в парах		Р.: уважительно относиться к партнеру, выполнять правила игры.	Текущий
81.	Верхняя передача через сетку.			<i>КУ</i>	Умеют выполнять прием и передачу мяча сверху через сетку		П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Текущий
82.	Верхняя передача. Нижняя подача. Игра.			<i>КУ</i>	Умеют выполнять прием и передачу мяча сверху			Оценка техники выполнения упражнений
83.	Нижняя подача. Прием мяча снизу.			<i>КУ</i>	Умеют выполнять нижнюю подачу, прием мяча снизу			Текущий
84.	Верхняя подача. Прием мяча снизу. Игра.			<i>КУ</i>	Умеют выполнять нижнюю подачу, прием мяча снизу			Текущий
85.	Верхняя подача. Игра.			<i>КУ</i>	Умеют играть в волейбол по упрощенным правилам			Оценка техники выполнения упражнений
86.	Эстафеты с элементами волейбола.			<i>КУ</i>	Умеют использовать изученные приемы в эстафете			Оценка техники выполнения упражнений

№п/п	Тема	Дата проведения		Тип урока	Планируемые результаты			Виды контроля
		план	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные	
87.	Учебная игра			<i>УСЗ</i>	Умеют играть в волейбол по упрощенным правилам		освоения технического действий волейбола.	Текущий
88.	<i>Легкая атлетика 15 ч.</i> ТБ. Легкая атлетика. Бег с низкого старта.			<i>УОНЗ</i>	Знают ТБ. Уметь бегать с максимальной скоростью	Развитие внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;	Р.: включать беговые упражнения в занятия физической культурой.	Текущий
89.	Бег 30 м. Стартовый разбег.			<i>КУ</i>	Умеют бегать с максимальной скоростью 30 м.		П. применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Оценка техники выполнения упражнений
90.	Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.			<i>КУ</i>	Умеют передавать эстафетную палочку. Умеют бегать в равномерном темпе		К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий
91.	Бег 60 м. Метание мяча.			<i>КУ</i>	Умеют бегать с максимальной скоростью 60 м. Умеют метать мяч на дальность		Р.: применять метательные упражнения для развития соответствующих	Текущий
92.	Метание мяча. Кроссовая подготовка.			<i>КУ</i>	Умеют метать мяч на дальность.			Оценка техники выполнения упражнений

№п/п	Тема	Дата проведения		Тип урока	Планируемые результаты			Виды контроля
		план	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные	
					Умеют бегать в равномерном темпе		<p>способностей. П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки, применять упражнения для развития физических качеств К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности.</p>	
93.	Метание мяча на дальность.			<i>КУ</i>	Умеют метать мяч на дальность.			Оценка результатов выполнения нормативов
94.	Метание нестандартных снарядов.			<i>КУ</i>	Умеют метать гранату на дальность			Текущий
95.	Кроссовая подготовка.			<i>КУ</i>	Умеют бегать в равномерном темпе			Текущий
96.	Бег с преодолением препятствий. Прыжки.			<i>КУ</i>	Умеют бегать с преодолением препятствий			Текущий
97.	Прыжки в длину. Кроссовая подготовка.			<i>КУ</i>	Умеют прыгать в длину с разбега. Умеют бегать в равномерном темпе			Текущий
98.	Прыжки в длину "согнув ноги".			<i>КУ</i>	Умеют прыгать в длину с разбега.			Оценка техники выполнения упражнений
99.	Прыжки в длину.			<i>КУ</i>	Уметь прыгать в длину с разбега.			Текущий
100.	Прыжки в длину на результат. Кросс.			<i>УСЗ</i>	Умеют прыгать в длину с разбега. Умеют бегать в равномерном темпе			Оценка результатов выполнения нормативов
101.	Резерв.							

№п/п	Тема	Дата проведения		Тип урока	Планируемые результаты			Виды контроля
		план	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные	
102.	Резерв.							