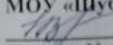


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
"Шубинская основная общеобразовательная школа"  
Егорьевского района Алтайского края

|  |  |
|--|--|
| Принято:<br>Педагогическим<br>Советом<br>Протокол № 1<br>от 29.08.2022 | Утверждена:<br>Директор:<br>МОУ «Шубинская ООШ»<br> Н.В.Куликова<br>Приказ № 50 от 30.08.2022 |
|--|--|



Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
Предметная область: «Физическая культура и основы безопасности  
жизнедеятельности»  
Уровень: основное общее образование  
8 класс  
Срок реализации 1 год

Разработчик:  
Есауленко Алексей Геннадьевич,  
учитель физической культуры

с. Шубинка  
2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Минобрнауки РФ от 17.12. 2010 г №1897);
- приказа Министерства образования и науки РФ №1577 от 31 декабря 2015 г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897;
- федерального перечня учебников на 2020-2021 уч. год;
- примерной образовательной программы основного общего образования;
- основной образовательной программы основного общего образования МОУ «Шубинская ООШ» (ФГОС ООО);
- Авторской программы по физической культуре Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева Физическая культура 5-9 классов 2012 год;
- учебного плана МОУ «Шубинская ООШ» на 2020-2021 уч. год;
- положения о рабочей программе (ФГОС ООО) (приказ директора МОУ «Шубинская ООШ» от \_22.05.2020 № 26);

Рабочая программа направлена на реализацию целей и задач обучения физической культуры в 8 классе, обозначенных в авторской программе, поскольку последние не противоречат целям ФГОС в части преподавания данного учебного предмета и ООП ООО МОУ «Шубинская ООШ»

**Целью** школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач**:

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ МОУ «ШУБИНСКАЯ ООШ»**

В учебном плане МОУ «Шубинская ООШ» на 2020-2021 учебный год на учебный предмет физическая культура в 8 классе отведено 102 часов в год (3 часа в неделю).

Рабочая программа рассчитана на 102 часов из расчета 3 часа в неделю.

В связи с тем, что авторская программа в 8 классе рассчитана на 108 ч., а годовой календарный график на 2020-2021 уч. г. предусматривает 34 учебные недели, в рабочей программе произведено уплотнение тем раздела программы «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование» по теме раздела «Прикладно ориентированная физкультурная деятельность».

В содержании тематического планирования тема «Общефизическая подготовка», в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.)

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен тем, что программа А.П. Матвеев Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной программой основного общего образования по физической культуре.

Предлагаемая рабочая программа реализуется на основе учебно-методического комплекса:

- Академический школьный учебник А.П. Матвеева «Физическая культура» 8-9 класс: Просвещение 2012
- Методические рекомендации «Уроки физической культуры» 8-9 класс А.П. Матвеев. Просвещение 2014

Срок реализации данной рабочей программы – 1 год.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной и творческой;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся и творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга,
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие

основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Знания о физической культуре

**Физическая культура в современном обществе.** Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Его цель, задачи, основное содержание.

Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Соревновательные действия.

Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спортивные достижения в избранном виде спорта.

Виды физической подготовки (общефизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка).

Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освоению профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Основные формы занятий прикладной физической культурой. Их содержание и направленность

**Всестороннее гармоничное физическое развитие.** Гармоничное физическое развитие. Представления о гармоничном развитии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Коэффициент гармоничности. Определение гармоничности собственного телосложения. Стандартные показатели гармоничного телосложения

**Спортивная подготовка.** Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена. Её цель и содержание

**Адаптивная физическая культура.** Адаптивная физическая культура как средство активного включения в общественную жизнь людей с ограниченными возможностями. Её роль и значение как для самих людей с ограниченными возможностями, так и для общества в целом. Лечебная физическая культура как эффективное средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний, восстановление функций организма после болезней, хирургических операций и травм.

Её роль и значение в жизнедеятельности современного человека

**Коррекция осанки и телосложения.** Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения её формы в соответствие с установленными стандартами. Виды нарушения осанки. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения. Генетическая обусловленность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической культурой.

Телосложение как внешняя форма тела человека, зависящая от соотношения ростовесовых показателей основных его частей.

Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения.

Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях.

**Восстановительный массаж.** Массаж и история его появления. Связь массажа с укреплением здоровья, с восстановлением организма после тяжёлой умственной и физической работы. Современные виды массажа и их предназначение. Гигиенические



правила проведения процедур массажа. Характеристика основных приёмов восстановительного массажа

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.**

Спортивная подготовка как длительный процесс, включающий в себя тренировочные занятия (тренировки) с целенаправленным развитием физических качеств и совершенствованием техники соревновательных действий; её цель и назначение. Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки.

Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки.

Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по показателям самочувствия во время самого занятия

Планирование занятий физической культурой. Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека.

Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования в зависимости от задач и форм организации занятий.

Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов. Характеристика показателей физической подготовленности учащихся VIII класса

### **Физическое совершенствование**

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

Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности. Комплекс упражнений при избыточной массе тела. Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающих в работу основные крупные мышечные группы. Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### ***Гимнастика с основами акробатики.***

*Акробатические упражнения:* Акробатические комбинации. Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций. Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций (юноши, девушки).

Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений. Длинный кувырок с разбега (юноши). Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши). Техника стойки на голове и руках, силой (юноши). Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши).

*Опорные прыжки:* Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла.

*Упражнения на гимнастическом бревне* (девочки): Техника ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (девочки). Техника поворота на

носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девочки). Совершенствование техники ранее разученных упражнений на бревне.

*Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики):* Техника ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (юноши). Техника размахивания на гимнастической перекладине (юноши). Техника подъёма разгибом на гимнастической перекладине (юноши). Техника соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины (юноши). Совершенствование техники ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине.

*Упражнения на параллельных брусьях (мальчики):* Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях (мальчики).

*Упражнения на разновысоких брусьях (девочки):* Техника выполнения гимнастической комбинаций на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в длину с разбега. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность

*Беговые упражнения:* Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением. Совершенствование техники спринтерского бега: техника скоростного бега по дистанции. Совершенствование техники спринтерского бега: техника финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника равномерного бега по дистанции. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции.

*Прыжковые упражнения* Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания. перехода через планку, приземления. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания. перехода через планку, приземления. Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания. полёта, приземления. Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы).

*Метание мяча.* Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска.

**Лыжные гонки.** Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами

### **Спортивные игры.**

*Баскетбол:* Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол. Техника поворотов с мячом на месте. Техника вырывания и выбивания мяча у соперника. Техника перехвата мяча во время передачи. Техника перехвата мяча во время ведения. Техничко-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение. Техничко-тактические действия в защите при атаке



корзины соперником: подстраховка. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. Игра в баскетбол по правилам

Волейбол: Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд. Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой. Техника передачи мяча сверху двумя руками назад. Техника передачи мяча в прыжке. Техника приёма мяча двумя руками снизу. Техничко-тактические действия в защите. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Игра в волейбол по правилам

Футбол: Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Техничко-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов). Техника удара по мячу серединой подъёма стопы. Техничко-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов). Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. Игра в футбол по правилам

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

#### ***Прикладно-ориентированная физическая подготовка***

Совершенствование техники ранее разученных прикладно -ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)

Преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку, расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне), лазание по канату в два и три приема (мальчики) и т.д.(см. Стандарты 5-9 кл. ). Совершенствование техники ранее разученных прикладно -ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.) Совершенствование техники ранее разученных прикладно -ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)

#### ***Общefизическая подготовка***

Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

| <b>№</b>  | <b>Содержание</b>   | <b>Количество часов</b> |
|-----------|---|-------------------------|
| <b>1.</b> | <b>Раздел программы: «Знания о физической культуре»</b>   | <b>4</b>                |
| 1.1       | Физическая культура в современном обществе.<br>Всестороннее и гармоничное физическое развитие                       | 1                       |
| 1.2       | Спортивная подготовка.<br>Адаптивная и лечебная физическая культура.  | 1                       |
| 1.3       | Коррекция осанки и телосложения.<br>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению.          | 1                       |
| 1.4       | Восстановительный массаж  | 1                       |
| <b>2</b>  | <b>Раздел программы: «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»</b>  | <b>3</b>                |
| 2.1       | Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Планирование занятий физической культурой. | 2                       |
| 2.2       | Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий                               | 1                       |
| <b>3.</b> | <b>Раздел программы «Физическое совершенствование»</b>  | <b>95</b>               |

|     |   |            |
|-----|---|------------|
| 3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность   | <b>14</b>  |
|     | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз | 14         |
| 3.2 | Спортивно-оздоровительная деятельность  | <b>64</b>  |
|     | Гимнастика с основами акробатики  | 10         |
|     | Легкая атлетика   | 16         |
|     | Лыжные гонки  | 14         |
|     | Спортивные игры   |            |
|     | Баскетбол   | 9          |
|     | Волейбол  | 9          |
|     | Футбол  | 6          |
| 3.3 | Прикладно ориентированная физкультурная деятельность  | <b>17</b>  |
|     | Прикладно ориентированная физическая подготовка   | 5          |
|     | Общефизическая подготовка   | 12         |
|     | <b>ВСЕГО</b>  | <b>102</b> |

### Календарно-тематическое планирование

| №<br>уро<br>ка  | Тема урока  | Кол-<br>во<br>часов | Элементы<br>содержания  | Требования к<br>уровню<br>подготовленнос<br>ти<br>обучающихся  | Домашне<br>е задание                                   | Дата<br>провед<br>ения |          |
|---|---|---------------------|---|--|--|------------------------|----------|
|   |   |                     |   |  |  | пл<br>ан               | фа<br>кт |
| Знания о физической культуре 1час                               |   |                     |   |  |  |                        |          |
| 1   | Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе. Беговые упражнения. | 1                   | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Физкультурно-оздоровительное на-правление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией ак-тивного отдыха и досуга. Его цель, за-дачи, основное содержание. Совершенствование техники сприн-терского бега: техника низкого старта с последующим ускорением. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге. | <b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.<br><b>Выполнять</b> спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. | Прыжок в длину с места. Учебник стр 6-10               |                        |          |
| Спортивно - оздоровительная деятельность: легкая атлетика 8 час |   |                     |   |  |  |                        |          |
| 2   | Легкая атлетика. Беговые упражнения. Низкий старт с последующим ускорением.                   | 1                   | Совершенствование техники сприн-терского бега: техника скоростного бега по дистанции. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного со-   | <b>Определять</b> цель, задачи и основное содержание физкультурно-оздо-ровительного направления.<br><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники  | Ускорение на отрезках 20-30 метров Учебник стр.102-104 |                        |          |

|   |   |   |  |  |   |  |  |
|---|---|---|--|--|---|--|--|
|   |   |   | <p>вершенствования техники и спортивно-го результата в спринтерском беге. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств.</p>  | <p>спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.<br/> <b>Выполнять</b> спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.<br/> <b>Планировать</b> индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.</p>   |   |  |  |
| 3 | Беговые упражнения. Скоростной бег по дистанции.                                    | 1 | <p>Совершенствование техники спринтерского бега: техника скоростного бега по дистанции. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивно-го результата в спринтерском беге. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств.</p> | <p><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.<br/> <b>Выполнять</b> спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.<br/> <b>Планировать</b> индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.</p> | Бег с высоким подниманием бедра на месте                                    |  |  |
| 4 | Беговые упражнения. Финиширования в беге на короткие дистанции. Метание малого мяча | 1 | <p>Совершенствование техники спринтерского бега: техника финиширования в беге на короткие дистанции. Подводящие и подготовительные упражнения для</p>  | <p><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.<br/> <b>Выполнять</b> спринтерский бег на</p>   | Бег с высоким подниманием бедра на месте Учебник стр.110-112 (метание мяча) |  |  |

|   |   |   |   |   |                      |  |  |
|---|---|---|---|---|----------------------|--|--|
|   |   |   | самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств.  | максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.<br><b>Планировать</b> индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.   |                      |  |  |
| 5 | Высокий старт с последующим стартовым ускорением. Метание малого мяча | 1 | Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беге на средние и длинные дистанции. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метании малого мяча на дальность | <b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.<br><b>Выполнять</b> бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.<br><b>Планировать</b> индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в беге на средние и длинные дистанции.<br><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий.<br><b>Выполнять</b> метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях со- | Прыжковые упражнения |  |  |

|   |   |   |  |   |   |  |  |
|---|---|---|--|---|---|--|--|
|   |   |   |  | деятельности.   |   |  |  |
| 6 | Прыжковые упражнения.<br>Метание малого мяча. | 1 | Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания. полёта, приземления. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метании малого мяча на дальность. | .<br><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.<br><b>Выполнять</b> прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.<br><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий.<br><b>Выполнять</b> метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности. | Прыжковые упражнения. Учебник страница 109-110 (прыжки в длину с разбега) |  |  |
| 7 | Прыжковые упражнения.<br>Метание малого мяча. | 1 | Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания. полёта, приземления. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега. Техника разбега, броска, торможения после броска. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного со-  | <b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.<br><b>Выполнять</b> прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.<br><b>Выполнять</b> метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях со-   | Шестиминутный бег. Учебник страница                                       |  |  |

|   |   |   |   |  |   |  |  |
|---|---|---|---|--|---|--|--|
|   |   |   | <p>вершенствования техники и спортивно-го результата в метания малого мяча на дальность.</p>  | <p>деятельности.<br/><b>Планировать</b> индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность</p>   |   |  |  |
| 8 | <p>Прыжковые упражнения. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции</p>          | 1 | <p>Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания. полёта, приземления. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега.. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивно-го результата в беге на средние и длинные дистанции. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости.</p> | <p><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.<br/><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.<br/><b>Выполнять</b> бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.<br/><b>Планировать</b> индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в беге на средние и длинные дистанции</p> | <p>Учебник стр.104-107 (бег на средние и длинные дистанции)</p> |  |  |
| 9 | <p>Финиширование в беге на средние и длинные дистанции<br/>Общефизическая подготовка.</p> | 1 | <p>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивно-го результата в беге на средние и</p>  | <p><b>Выполнять</b> бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной</p>   | <p>Преодоление препятствий</p>                                  |  |  |



|   |  |   |  |   |                                     |  |  |
|---|--|---|--|---|-------------------------------------|--|--|
|   |  |   | длинные дистанции. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма | деятельности.<br><b>Планировать</b> индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в беге на средние и длинные дистанции<br><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>составлять</b> их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий физической культурой.<br><b>Демонстрировать</b> ежегодные приросты в развитии основных физических качеств |                                     |  |  |
| <b>Прикладно ориентированная физкультурная деятельность 1</b> |  |   |  |   |                                     |  |  |
| 10  | Прикладно ориентированная физическая подготовка. Планирование занятий физической культурой | 1 | Совершенствование техники ранее разученных прикладно -ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)  | <b>Преодолевать</b> искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно - ориентированные способы передвижения, <b>проявлять</b> смелость, волю, самообладание, уверенность<br><b>Определять</b> цель и назначение спортивной подготовки   | Прыжки через скакалку               |  |  |
| <b>Спортивные игры: футбол 3 час; баскетбол 9 ч</b>           |  |   |  |   |                                     |  |  |
| 11  | <b>Спортивные игры. Футбол.</b> Технические действия. Удары по мячу                        | 1 | Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу  | <b>Применять</b> технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности.<br><b>Использовать</b> удары по мячу изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.<br><b>Проявлять</b>   | Учебник стр.141-145 (удары по мячу) |  |  |

|    |  |   |  |   |                                    |  |
|----|--|---|--|---|------------------------------------|--|
|    |  |   | внутренней стороной стопы.<br>Технико-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов).  | дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.<br><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, <b>управлять</b> эмоциями и чётко соблюдать правила игры  |                                    |  |
| 12 | Технические действия.<br>Удары по мячу.      | 1 | Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. Техничко-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов). Игра в футбол по правилам.  | <b>Применять</b> технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности.<br><b>Описывать</b> технику ударов по мячу изученными способами, <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их исправления.<br><b>Использовать</b> удары по мячу изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.<br><b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств футболиста, <b>планировать</b> их выполнение на занятиях спортивной подготовкой. | Упражнения для мышц живота и спины |  |
| 13 | Игра по правилам. Общефизическая подготовка. | 1 | Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств | <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>составлять</b> их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий физической культурой.<br><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к со-   | Упражнения для мышц живота и спины |  |

|    |   |   |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|---|---|--|--|
|    |   |   | основных систем организма<br>Игра в футбол по правилам.   | перникам и игрокам своей команды.<br><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях,<br><b>управлять</b> эмоциями и чётко соблюдать правила игры  |   |  |  |
| 14 | <b>Баскетбол.</b><br>Технические действия: повороты с мячом на месте. | 1 | Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол. Техника поворотов с мячом на месте. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.  | <b>Применять</b> технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.<br><b>Описывать</b> технику поворотов с мячом на месте, анализировать правильность её выполнения,<br><b>находить ошибки</b> и способы их исправления.<br><b>Использовать</b> повороты с мячом на месте во время игровой деятельности. | Учебник<br>стр. 120-127                 |  |  |
| 15 | Технические действия: передача мяча одной рукой.                      | 1 | Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног (см. учебник для VII класса). Техника бега с изменением направления. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега с изменением направления<br>Техника передачи мяча одной рукой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой. | <b>Выполнять</b> упражнения для укрепления суставов и связок ног.<br><b>Описывать</b> технику бега с изменением направления,<br><b>анализировать</b> правильность её выполнения,<br><b>находить ошибки</b> и способы их исправления.<br><b>Использовать</b> бег с изменением направления во время игровой деятельности      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  |  |
| 16 | Технические действия: передача мяча при встречном движении            | 1 | Техника передачи мяча при встречном движении. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники   | <b>Использовать</b> изученные упражнения во время игровой деятельности.<br><b>Описывать</b> технико-тактические   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  |  |  |

|    |  |   |   |  |                                       |  |  |
|----|--|---|---|--|---------------------------------------|--|--|
|    |  |   | передачи мяча при встречном движении. Техника - тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.                           | действия, анализировать правильность их выполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их исправления  |                                       |  |  |
| 17 | Технические действия: вырывание и выбивания мяча у соперника                 | 1 | Техника вырывания и выбивания мяча у соперника. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника. | <b>Применять</b> технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.  | Прыжки с высоким подниманием коленей. |  |  |
| 18 | Технические действия: перехват мяча во время передачи                        | 1 | Техника перехвата мяча во время передачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время передачи.             | <b>Применять</b> технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.  | Прыжки с высоким подниманием коленей. |  |  |
| 19 | Технические действия: перехват мяча во время ведения                         | 1 | Техника перехвата мяча во время ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения                | <b>Применять</b> технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.  | Прыжки с высоким подниманием коленей  |  |  |
| 20 | Технико-тактические действия при атаке корзины соперника<br>Игра по правилам | 1 | Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение.   | <b>Использовать</b> изученные упражнения во время игровой деятельности.<br><b>Описывать</b> технико-тактические действия, анализировать правильность их выполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их исправления.<br><b>Использовать</b> технико-тактические действия в условиях игровой деятельности.<br><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атаке | Учебник стр128-130                    |  |  |

|    |   |   |  |  |                               |  |  |
|----|---|---|--|--|-------------------------------|--|--|
|    |   |   |  | корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности.  |                               |  |  |
| 21 | Технико-тактические действия при атаке корзины соперника.<br>Игра по правилам | 1 | Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение.  | <b>Использовать</b> изученные упражнения во время игровой деятельности.<br><b>Описывать</b> технико-тактические действия, анализировать правильность их выполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их исправления.<br><b>Использовать</b> технико-тактические действия в условиях игровой деятельности.<br><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности. | Поднима-<br>ние<br>туловища - |  |  |
| 22 | Игра баскетбол по правилам.   | 1 | Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки.<br>Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.<br>Игра в баскетбол по правилам<br>Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки | <b>Характеризовать</b> целесообразность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы.<br><b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств баскетболиста.<br><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.<br><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, <b>управлять</b> эмоциями и чётко <b>соблюдать</b>                 | Поднима-<br>ние<br>туловища   |  |  |

|   |   |   |  |  |                     |  |  |
|---|---|---|--|--|---------------------|--|--|
|   |   |   |  | правила игры   |                     |  |  |
| <b>Способы двигательной деятельности 1 час</b>                |   |   |  |  |                     |  |  |
| 23  | Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой<br>Общефизическая подготовка. | 1 | Составление плана занятий спортивной подготовкой.<br>Спортивная подготовка как длительный процесс, включающий в себя тренировочные занятия (тренировки) с целенаправленным развитием физических качеств и совершенствованием техники соревновательных действий; её цель и назначение. Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки.<br>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.<br>Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма | <b>Определять</b> цель и назначение спортивной подготовки.<br><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>составлять</b> их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий физической культурой.<br><b>Демонстрировать</b> ежегодные приросты в развитии основных физических качеств | Учебник стр25-29    |  |  |
| <b>Прикладно ориентированная физкультурная деятельность 1</b> |   |   |  |  |                     |  |  |
| 24  | <b>Общефизическая подготовка.</b><br>Планирование занятий физической культурой                        | 1 | Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.<br>Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и   | <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>составлять</b> их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий физической культурой.<br><b>Демонстрировать</b> ежегодные приросты в развитии основных  | Поднимание туловища |  |  |

|      |   |              | адаптивных свойств основных систем организма.<br>Составление плана занятий спортивной подготовкой.<br>Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки.   | физических качеств<br>Определять цели и назначения спортивной подготовки.  |                   |                 |      |
|------|---|--------------|---|--|-------------------|-----------------|------|
|      | <b>ВТОРАЯ ЧЕТВЕРТЬ (23 ч)</b><br>Разделы программы: Знания о физической культуре 1 час; Физическое совершенствование 22 час (спортивно- оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики) 10 час, прикладно ориентированная физкультурная деятельность 4 час, физкультурно-оздоровительная деятельность 8 час , ) |              |   |  |                   |                 |      |
| № ур | Тема урока  | Кол-во часов | Элементы содержания   | Требования к уровню подготовленности обучающихся   | Домашнее задание  | Дата проведения |      |
|      |   |              |   |  |                   | план            | факт |
|      | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность:</b> гимнастика с основами акробатики 10 часов  |              |   |  |                   |                 |      |
| 25   | Акробатические упражнения и комбинации  | 1            | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.<br>Безопасность мест занятий в спортивном зале.<br>Безопасность спортивного инвентаря и оборудования.<br>Безопасность одежды и обуви.<br>Акробатические комбинации.<br>Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций.<br>Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций (юноши, девушки).<br>Совершенствование | <b>Выполнять</b> правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования.<br><b>Выполнять</b> правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении.<br><b>Выполнять</b> гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий физической подготовкой.<br><b>Руководствоваться</b> правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций,<br><b>Составлять</b> индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей | Учебник стр.80-86 |                 |      |



|    |   |   |  |   |                                    |  |  |
|----|---|---|--|---|------------------------------------|--|--|
|    |   |   | техники ранее разученных акробатических упражнений.  | техники выполнения акробатических упражнений и уровня физической подготовленности.<br><b>Совершенствовать</b> самостоятельно и демонстрировать технику индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной деятельности.  |                                    |  |  |
| 26 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 | Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.<br>Длинный кувырок с разбега (юноши).<br>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники длинного кувырка.<br>Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши).<br>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной. | <b>Составлять</b> индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений и уровня физической подготовленности.<br><b>Описывать</b> технику длинного кувырка, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.<br><b>Демонстрировать</b> способы само-страховки и предупреждения травматизма.<br><b>Осваивать</b> самостоятельно и демонстрировать технику длинного кувырка в соответствии с образцом эталонной техники.<br><b>Описывать</b> технику стойки на голове и руках двумя способами, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их устранения. | Наклон вперед.<br>Учебник страница |  |  |
| 27 | Акробатические упражнения и             | 1 | Техника стойки на голове и руках, силой  | <b>Демонстрировать</b> способы само-  | Комплекс упражнений                |  |  |

|    |   |   |   |  |  |  |  |
|----|---|---|---|--|--|--|--|
|    | комбинации.   |   | (юноши).<br>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, силой.<br>Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши).<br>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор стоя ноги врозь.  | страховки и предупреждения травматизма.<br><b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> технику стойки на голове и руках двумя способами в соответствии с образцами эталонной техники в условиях учебной деятельности.<br><b>Описывать</b> технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их устранения.  | для развития гибкости.                                 |  |  |
| 28 | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки)<br>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши) | 1 | Техника ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (девушки). Техника ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (юноши).<br>Техника размахивания на гимнастической перекладине (юноши).<br>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники размахивания на гимнастической | <b>Составлять</b> индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения гимнастических упражнений, уровня физической подготовленности.<br><b>Совершенствовать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> технику выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятельности.<br><b>Составлять</b> индивидуальные комбинации.<br><b>Совершенствовать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> технику выполнения комбинации на гимнастической перекладине в условиях учебной и соревновательной деятельности. | Учебник<br>страница 87-90<br>девушки<br>91-94<br>юноши |  |  |

|    |   |   |  |   |                        |  |  |
|----|---|---|--|---|------------------------|--|--|
|    |   |   | <p>перекладине.<br/>Техника подъёма разгибом на гимнастической перекладине (юноши).<br/>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма разгибом на гимнастической перекладине.</p>  | <p><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их устранения.<br/><b>Демонстрировать</b> способы само-страховки и предупреждения травматизма.</p>   |                        |  |  |
| 29 | <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)<br/>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши)</p> | 1 | <p>Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девочки).<br/>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне.<br/>Техника соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины (юноши).<br/>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины.</p> | <p><b>демонстрировать</b> технику выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятельности.<br/><b>Описывать</b> технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их устранения<br/><b>Составлять</b> индивидуальные комбинации.<br/><b>Совершенствовать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> технику выполнения комбинации на гимнастической перекладине в условиях учебной и соревновательной деятельности.<br/><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине, <b>анализировать</b> правильность их выполнения,</p> | Вис на согнутых руках. |  |  |

|    |  |   |  |  |                       |  |  |
|----|--|---|--|--|-----------------------|--|--|
|    |  |   |  | <p><b>находить ошибки и</b> способы их устранения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> способы само-страховки и предупреждения травматизма.</p> <p><b>Осваивать</b> самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине.</p>  |                       |  |  |
| 30 | <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки)</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши)</p> | 1 | <p>Совершенствование техники ранее разученных упражнений на гимнастической перекладин</p> <p>Совершенствование техники ранее разученных упражнений на бревне</p> | <p><b>Составлять</b> индивидуальные комбинации.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения комбинации на гимнастической перекладине в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить ошибки и</b> способы их устранения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> способы само-страховки и предупреждения травматизма.</p> | Вис на согнутых руках |  |  |
| 31 | Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши).   | 1 | Техника гимнастической комбинации на параллельных  | <b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений в структуре гим-  | Учебник стр. 95-99    |  |  |

|    |   |   |   |   |  |  |  |
|----|---|---|---|---|--|--|--|
|    | Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девушки)   |   | <p>брусьях.<br/>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники гимнастической комбинации на параллельных брусьях.<br/>Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девушки).<br/>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях</p>   | <p>настических комбинаций на параллельных брусьях.<br/><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях,<br/><b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их исправления.<br/><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях,<br/><b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их исправления.</p>            |  |  |  |
| 32 | Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши).<br>Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девушки) | 1 | <p>Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях.<br/>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники гимнастической комбинации на параллельных брусьях.<br/>Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девушки).<br/>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях</p> | <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений в структуре гимнастических комбинаций на параллельных брусьях.<br/><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях,<br/><b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их исправления.<br/><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях,<br/><b>анализировать</b> правильность их вы-</p> | Поднимание прямых ног из положения виса. |  |  |

|    |   |   |   |   |                                   |  |  |
|----|---|---|---|---|-----------------------------------|--|--|
|    |   |   |   | полнения, <b>находить ошибки</b> и способы их исправления.  |                                   |  |  |
| 33 | Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши).<br>Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девушки) | 1 | Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях.<br>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники гимнастической комбинации на параллельных брусьях.<br>Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девушки).<br>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях | <b>Описывать</b> технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их исправления.<br><b>Демонстрировать</b> технику выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях в условиях учебной деятельности.<br><b>Демонстрировать</b> технику выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях | Комплекс упражнений на равновесие |  |  |
| 34 | Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши).<br>Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девушки) | 1 | Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях.<br>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники гимнастической комбинации на параллельных брусьях.<br>Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девушки).<br>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях | <b>Описывать</b> технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их исправления.<br><b>Демонстрировать</b> технику выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях в условиях учебной деятельности.<br><b>Демонстрировать</b> технику выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях | Упражнения для развития силы рук  |  |  |

| Прикладно ориентированная физкультурная деятельность 4ч |   |   |   |  |  |  |  |
|---|---|---|---|--|--|--|--|
| 35  | Прикладно ориентированная физическая подготовка.  | 1 | Совершенствование техники ранее разученных прикладно -ориентированных упражнений лазаньи. Преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку, расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне), лазание по канату в два и три приема (мальчики) и т.д.(см. Стандарты 5-9 кл. )                         | <b>Преодолевать</b> искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно - ориентированные способы передвижения, <b>проявлять</b> смелость, волю, самообладание, уверенность                             | Упражнения для развития силы рук           |  |  |
| 36  | Прикладно ориентированная физическая подготовка   | 1 | Совершенствование техники ранее разученных прикладно -ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.) Преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку, расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне), лазание по канату в два и три приема (мальчики) и т.д.(см. Стандарты 5-9 кл. ) | <b>Преодолевать</b> искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно - ориентированные способы передвижения, <b>проявлять</b> смелость, волю, самообладание, уверенность                             | Учебник стр. 71-73                         |  |  |
| 37  | <i>Общefизическая подготовка.</i> Физические упражнения из базовых видов спорта: гимнастика с основами акробатики | 1 | Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение  | <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>составлять</b> их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий физической культурой. <b>Демонстрировать</b> ежегодные приросты | Комплекс упражнений для развития силы рук. |  |  |



|  |  |   |  |  |                                 |  |  |
|--|--|---|--|--|---------------------------------|--|--|
|  |  |   | функциональных и адаптивных свойств основных систем организма  | в развитии основных физических качеств   |                                 |  |  |
| 38   | Общефизическая подготовка.<br>Физические упражнения из базовых видов спорта: гимнастика с основами акробатики            | 1 | Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма   | <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>составлять</b> их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий физической культурой. <b>Демонстрировать</b> ежегодные приросты в развитии основных физических качеств  | Упражнения для коррекции фигуры |  |  |
| <b>Физкультурно оздоровительная деятельность 8</b> |  |   |  |  |                                 |  |  |
| 39   | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз<br>Общефизическая подготовка | 1 | Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности<br>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма | <b>Выполнять</b> упражнения для релаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, дыхания и энергообмена. <b>Подбирать</b> дозировку с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления. <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>составлять</b> их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий физической культурой. <b>Демонстрировать</b> ежегодные приросты в развитии основных физических качеств | Учебник стр.74                  |  |  |
| 40   | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и   | 1 | Комплекс упражнений при избыточной массе тела<br>Физические упражнения из  | <b>Выполнять</b> упражнения для релаксации, переключения внимания и  | Учебник стр.75-77               |  |  |

|    |  |   |  |   |                       |  |  |
|----|--|---|--|---|-----------------------|--|--|
|    | физкультпауз.<br>Общефизическая<br>подготовка  |   | базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма                  | улучшения кровообращения, дыхания и энергообмена.<br><b>Подбирать</b> дозировку с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления.<br><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>составлять</b> их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий физической культурой.<br><b>Демонстрировать</b> ежегодные приросты в развитии основных физических качеств |                       |  |  |
| 41 | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз.                             | 1 | Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности. Гимнастика для глаз  | <b>Выполнять</b> упражнения для релаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, дыхания и энергообмена.<br><b>Подбирать</b> дозировку с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления.   | Учебник<br>стр. 77-78 |  |  |
| 42 | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для подвижных перемен.<br><b>Адаптивная физическая культура</b> | 1 | Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности Гимнастика для глаз Адаптивная физическая культура как средство активного включения | <b>Выполнять</b> упражнения для релаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, дыхания и энергообмена.<br><b>Подбирать</b> дозировку с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления.<br><b>Объяснять</b> роль и  | Учебник<br>стр.15-16  |  |  |

|    |  |   |   |  |                               |  |  |
|----|--|---|---|--|-------------------------------|--|--|
|    |  |   | <p>в общественную жизнь людей с ограниченными возможностями. Её роль и значение как для самих людей с ограниченными возможностями, так и для общества в целом. Лечебная физическая культура как эффективное средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний, восстановление функций организма после болезней, хирургических операций и травм. Её роль и значение в жизнедеятельности современного человека</p> | <p>значение адаптивной и лечебной физической культуры<br/> <b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.<br/> <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях,<br/> <b>управлять</b> эмоциями и чётко соблюдать правила игры.</p> |                               |  |  |
| 43 | <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)</p> | 1 | <p>Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности</p>   | <p><b>Выполнять</b> упражнения для релаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, дыхания и энергообмена.<br/> <b>Подбирать</b> дозировку с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления.</p>   | Комплекс упражнений на осанку |  |  |
| 44 | <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)</p> | 1 | <p>Комплекс упражнений при избыточной массе тела.<br/>         Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающих в работу основные крупные мышечные группы.</p>   | <p><b>Подбирать</b> дозировку с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления.<br/> <b>Выполнять</b> упражнения на коррекцию массы тела, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные формы занятий с учётом индивидуальных показателей физического развития и</p>                               | Комплекс упражнений на осанку |  |  |

|   |   |   |   |   |                               |  |  |
|---|---|---|---|---|-------------------------------|--|--|
|   |   |   |   | физической подготовленности.  |                               |  |  |
| 45  | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен) | 1 | Комплекс упражнений при избыточной массе тела.<br>Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающих в работу основные крупные мышечные группы.  | <b>Подбирать</b> дозировку с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления.<br><b>Выполнять</b> упражнения на коррекцию массы тела, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные формы занятий с учётом индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности.  | Комплекс упражнений на осанку |  |  |
| 46  | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов<br><b>Коррекция осанки и телосложения.</b>                               | 1 | <b>Коррекция осанки и телосложения.</b><br>Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения её формы в соответствие с установленными стандартами. Виды нарушения осанки. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения. Генетическая обусловленность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической культурой. | <b>Характеризовать</b> признаки правильной осанки, определять виды её нарушения.<br><b>Объяснять</b> зависимость между формой осанки и здоровьем человека.<br><b>Выявлять</b> возможные причины её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.<br><b>Измерять</b> части тела и определять индивидуальные особенности телосложения.<br><b>Выполнять</b> требования безопасности, <b>готовить</b> место занятий, спортивный инвентарь, одежду и обувь. | Учебник стр.17-20             |  |  |
| <b>Знания о физической культуре 1 час</b> |   |   |   |   |                               |  |  |
| 47  | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению. Восстановительный массаж                                   | 1 | Телосложение как внешняя форма тела человека, зависящая от соотношения ростовесовых показателей основных его частей. Параметры основных частей тела в подростковом  | <b>Характеризовать</b> признаки правильной осанки, определять виды её нарушения.<br><b>Объяснять</b> зависимость между формой осанки и здоровьем человека.<br><b>Измерять</b> части тела и определять   | Учебник стр.21-24             |  |  |

|  |  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|--|
|  |  |  | <p>периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения. Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях. Массаж и история его появления. Связь массажа с укреплением здоровья, с восстановлением организма после тяжёлой умственной и физической работы. Современные виды массажа и их предназначение. Гигиенические правила проведения процедур массажа.</p> | <p>индивидуальные особенности телосложения.<br/> <b>Выполнять</b> требования безопасности, <b>готовить</b> место занятий, спортивный инвентарь, одежду и обувь.<br/> <b>Характеризовать</b> положительное влияние процедур массажа на восстановление организма, на деятельность основных систем организма (дыхание, кровообращение, обменные процессы и др.).<br/> <b>Демонстрировать</b> технику выполнения основных приёмов массажа</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|--|

### ТРЕТЬЯ ЧЕТВЕРТЬ

Разделы программы: **Знания о физической культуре 1 час, Способы двигательной деятельности 1 час, Физическое совершенствование 28 час** (спортивно- оздоровительная деятельность (лыжные гонки) 14 час,(волейбол) 9 час, прикладно ориентированная физкультурная деятельность 5 час )

| №<br>урок<br>а | Тема урока   | Кол-во<br>часов | Элементы<br>содержания   | Требования к<br>уровню<br>подготовленност<br>и обучающихся  | Домашнее<br>задание | Дата<br>проведе<br>ния |          |
|----------------|--|-----------------|--|---|---------------------|------------------------|----------|
|                |  |                 |  |   |                     | пл<br>ан               | фа<br>кт |
|                |  |                 | Знания о физической культуре 1 час   |   |                     |                        |          |
| 48             | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Лыжные гонки. | 1               | Гармоничное физическое развитие. Представления о гармоничном разви-тии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Коэффициент гармоничности. Определение гармоничности собственного телосложения. Стан-дартные показатели гармоничного те- | <b>Определять</b> гармоничное физиче-ское развитие через представления о красоте телосложения.<br><b>Раскрывать</b> изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи.<br><b>Определять</b> гармоничность соб-ственного телосложения<br><b>Раскрывать</b> понятие «спортивная | Учебник стр. 10-15  |                        |          |

|    |   |   |  |  |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|--|--|
|    |   |   | <p>лосложения</p> <p>Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена. Её цель и содержание.</p> <p>Техника безопасности на уроках лыжных гонок. Подбор лыжного инвентаря.</p> | <p>подготовка», её цель и содержание.</p> <p>Объяснять целесообразность различных видов физической подготовки</p>  |  |  |  |
|    |   |   | <b>Спортивно – оздоровительная деятельность: лыжные гонки 14 час</b>   |  |  |  |  |
| 49 | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах ранее изученными лыжными ходами | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами.   | <p><b>Совершенствовать</b> технику передвижения на лыжах в процессе самостоятельных занятий.</p> <p><b>Преодолевать</b> соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат.</p> <p><b>Планировать</b> индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках</p> | Учебник стр.112-114<br>Поднимание туловища |  |  |
| 50 | Передвижение на лыжах ранее изученными лыжными ходами               | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами.   | <p><b>Совершенствовать</b> технику передвижения на лыжах в процессе самостоятельных занятий.</p> <p><b>Преодолевать</b> соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат.</p> <p><b>Планировать</b> индивидуальные занятия с учётом своих</p>                                       | Комплекс упражнений для развития силы рук  |  |  |

|    |   |   |  |  |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|--|--|
|    |   |   |  | спортивных достижений в лыжных гонках  |  |  |  |
| 51 | Передвижение на лыжах ранее изученными лыжными ходами | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами. | <p><b>Совершенствовать</b> технику передвижения на лыжах в процессе самостоятельных занятий.</p> <p><b>Преодолевать</b> соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат.</p> <p><b>Планировать</b> индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках</p> |  |  |  |
| 52 | Передвижение на лыжах ранее изученными лыжными ходами | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами. | <p><b>Совершенствовать</b> технику передвижения на лыжах в процессе самостоятельных занятий.</p> <p><b>Преодолевать</b> соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат.</p> <p><b>Планировать</b> индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках</p> | Комплекс физических упражнений для развития силы рук |  |  |
| 53 | Передвижение на лыжах ранее изученными лыжными ходами | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами. | <p><b>Совершенствовать</b> технику передвижения на лыжах в процессе самостоятельных занятий.</p> <p><b>Преодолевать</b> соревновательные дистанции с</p>   | Комплекс физических упражнений для развития силы рук |  |  |

|    |  |   |   |   |  |  |  |
|----|--|---|---|---|--|--|--|
|    |  |   |   | использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат.<br><b>Планировать</b> индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках |  |  |  |
| 54 | Передвижение на лыжах.<br>Переход с одного лыжного хода на другой. | 1 | Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. | <b>Совершенствовать</b> технику передвижения на лыжах в процессе самостоятельных занятий.<br><b>Планировать</b> индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках                                       | Комплекс физических упражнений для развития силы рук |  |  |
| 55 | Передвижение на лыжах.<br>Переход с одного лыжного хода на другой. | 1 | Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. | <b>Совершенствовать</b> технику передвижения на лыжах в процессе самостоятельных занятий.<br><b>Планировать</b> индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках                                       | Упор присев, упор лежа                               |  |  |
| 56 | Передвижение на лыжах.<br>Переход с одного лыжного хода на другой. | 1 | Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. | <b>Совершенствовать</b> технику передвижения на лыжах в процессе самостоятельных занятий.<br><b>Планировать</b> индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках                                       | Упор присев, упор лежа                               |  |  |
| 57 | Передвижение на лыжах.<br>Переход с одного лыжного хода на другой  | 1 | Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. | <b>Совершенствовать</b> технику передвижения на лыжах в процессе самостоятельных занятий.<br><b>Планировать</b> индивидуальные занятия с учётом своих   | Упор присев, упор лежа                               |  |  |



|    |                                       |   |   |   |  |  |  |
|----|---------------------------------------|---|---|---|--|--|--|
|    |                                       |   |   | спортивных достижений в лыжных гонках   |  |  |  |
| 58 | Подъёмы, спуски, повороты, торможение | 1 | Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами | <b>Совершенствовать</b> технику передвижения на лыжах в процессе самостоятельных занятий.<br><b>Планировать</b> индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках | Упор присев, упор лежа                     |  |  |
| 59 | Подъёмы, спуски, повороты, торможение | 1 | Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами | <b>Совершенствовать</b> технику передвижения на лыжах в процессе самостоятельных занятий.<br><b>Планировать</b> индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках | Упражнения для мышц брюшного пресса        |  |  |
| 60 | Подъёмы, спуски, повороты, торможение | 1 | Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами | <b>Совершенствовать</b> технику передвижения на лыжах в процессе самостоятельных занятий.<br><b>Планировать</b> индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках | Комплекс упражнений для мышц живота, спины |  |  |
| 61 | Подъёмы, спуски, повороты, торможение | 1 | Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами | <b>Совершенствовать</b> технику передвижения на лыжах в процессе самостоятельных занятий.<br><b>Планировать</b> индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках | Комплекс упражнений для мышц живота, спины |  |  |
| 62 | Подъёмы, спуски, повороты, торможение | 1 | Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами | <b>Совершенствовать</b> технику передвижения на лыжах в процессе самостоятельных занятий.<br><b>Планировать</b> индивидуальные за-  | Комплекс упражнений для мышц живота, спины |  |  |

|   |  |   |  |   |  |  |  |
|---|--|---|--|---|--|--|--|
|   |  |   |  | нятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках  |  |  |  |
| <b>Прикладно ориентированная физкультурная деятельность 3 час</b> |  |   |  |   |  |  |  |
| 63  | Общефизическая подготовка<br>Физические упражнения из базовых видов спорта: лыжные гонки | 1 | Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма | <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>составлять</b> их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий физической культурой. <b>Демонстрировать</b> ежегодные приросты в развитии основных физических качеств | Комплекс упражнений для мышц живота, спины |  |  |
| 64  | Общефизическая подготовка<br>Физические упражнения из базовых видов спорта: лыжные гонки | 1 | Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма | <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>составлять</b> их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий физической культурой. <b>Демонстрировать</b> ежегодные приросты в развитии основных физических качеств | Комплекс упражнений для мышц живота, спины |  |  |
| 65  | Общефизическая подготовка<br>Физические упражнения из базовых видов спорта: лыжные гонки | 1 | Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем           | <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>составлять</b> их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий физической культурой. <b>Демонстрировать</b> ежегодные приросты в развитии основных физических качеств | Комплекс упражнений для мышц живота, спины |  |  |

|    |  |   |  |  |                          |  |
|----|--|---|--|--|--------------------------|--|
|    |  |   | организма  |  |                          |  |
|    |  |   | <b>Спортивные игры: волейбол 9ч</b>  |  |                          |  |
| 66 | <b>Спортивные игры.</b><br>Волейбол.<br>Технические действия.<br>Спортивная подготовка | 1 | Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена. Её цель и содержание<br>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол. | <b>Раскрывать</b> понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание.<br>Объяснять целесообразность различных видов физической подготовки<br><b>Описывать</b> технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. | Учебник<br>стр.130-132   |  |
| 67 | Техника передачи мяча сверху двумя руками  | 1 | Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.<br>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд.                                     | <b>Описывать</b> технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления  | Прыжки<br>через скакалку |  |
| 68 | Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.                                   | 1 | Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.<br>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками над собой.                               | <b>Описывать</b> технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления  | Жонглирование с мячами   |  |
| 69 | Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.                                       | 1 | Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.<br>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками назад.                                       | <b>Описывать</b> технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления  | Жонглирование с мячами   |  |
| 70 | Техника передачи мяча в прыжке   | 1 | Техника передачи мяча в прыжке.<br>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча в прыжке.   | <b>Описывать</b> технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и   | Жонглирование с мячами   |  |

|    |  |   |   |   |                        |
|----|--|---|---|---|------------------------|
| 71 | Техника приёма мяча двумя руками снизу                             | 1 | Техника приёма мяча двумя руками снизу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу. | способы их исправления<br><b>Описывать</b> технику приёма мяча двумя руками снизу, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.<br><b>Использовать</b> приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности.   | Учебник стр133-134     |
| 72 | Технико-тактические действия в защите.                             | 1 | Технико-тактические действия в защите.  | <b>Использовать</b> технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности.<br><b>Взаимодействовать с</b> игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности.   | Прыжки со скакалкой    |
| 73 | Технико-тактические действия в защите. Игра в волейбол по правилам | 1 | Технико-тактические действия в защите.  | <b>Использовать</b> технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности.<br><b>Взаимодействовать с</b> игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности.<br><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.<br><b>Взаимодействовать с</b> игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, <b>управлять</b> эмоциями и чётко <b>соблюдать</b> правила игры | Учебник стр. 140-141   |
| 74 | Технико-тактические действия в защите. Игра в волейбол по правилам | 1 | Технико-тактические действия в защите.  | <b>Использовать</b> технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности.<br><b>Взаимодействовать с</b>  | Жонглирование с мячами |

|   |  |   |  |  |                      |  |
|---|--|---|--|--|----------------------|--|
|   |  |   |  | <p>игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p><b>Взаимодействовать с</b> игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, <b>управлять</b> эмоциями и чётко <b>соблюдать</b> правила игры</p>  |                      |  |
| Способы двигательной деятельности 1 час |  |   |  |  |                      |  |
| 75                                      | <p><b>Планирование занятий физической подготовкой.</b></p> <p>Игра в волейбол по правилам.</p> | 1 | <p>Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельных занятий.</p> <p>Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по показателям самочувствия во время самого занятия</p> <p>Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.</p> <p>Игра в волейбол по правилам</p> | <p><b>Характеризовать</b> целесообразность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы.</p> <p><b>Составлять</b> планы-конспекты занятий в системе спортивной подготовки с ориентацией на преимущественное обучение технике двигательных действий и развитие физических качеств.</p> <p><b>Определять</b> влияние тренировочных занятий на организм</p> <p><b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств волейболиста, <b>планировать</b> выполнение на занятиях спортивной подготовкой.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p><b>Взаимодействовать с</b> игроками своей команды, <b>управлять</b> эмоциями и чётко</p> | Учебник<br>стр.29-32 |  |

|   |   |              |   | соблюдать правила игры  |  |                 |      |
|---|---|--------------|---|---|--|-----------------|------|
|   |   |              | <b>Прикладно ориентированная физкультурная деятельность 2 час</b>   |   |  |                 |      |
| 76  | <b>Общефизическая подготовка.</b><br>Игра в волейбол по правилам. | 1            | Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма<br>Игра в волейбол по правилам.  | <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>составлять</b> их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий физической культурой. <b>Демонстрировать</b> ежегодные приросты в развитии основных физических качеств | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед |                 |      |
| 77  | Общефизическая подготовка. Игра в волейбол по правилам.           | 1            | Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.<br>Игра в волейбол по правилам. | <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>составлять</b> их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий физической культурой. <b>Демонстрировать</b> ежегодные приросты в развитии основных физических качеств | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа     |                 |      |
| <b>ЧЕТВЕРТАЯ ЧЕТВЕРТЬ</b>   |   |              |   |   |  |                 |      |
| Разделы программы: Знания о физической культуре 1 час, Способы физкультурной деятельности 1 час, Физическое совершенствование 23 ( физкультурно-оздоровительная деятельность 6 час, спортивно-оздоровительная деятельность (легкая атлетика) 8 час (футбол) 3 час. прикладно ориентированная физкультурная деятельность 6 час |   |              |   |   |  |                 |      |
| №<br>ур   | Тема урока  | Кол-во часов | Элементы содержания   | Требования к уровню подготовленности обучающихся  | Домашнее задание                           | Дата проведения |      |
|   |   |              |   |   |  | Факт            | План |

|    |   |   | Знания о физической культуре 1 час   |   |   |  |  |
|----|---|---|--|---|---|--|--|
| 78 | <b>Физическая культура в современном обществе.</b><br>Игра в волейбол по правилам.                          | 1 | Виды физической подготовки (общее-физическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка). Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освоению профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Основные формы занятий прикладной физической культурой. Их содержание и направленность<br>Игра в волейбол по правилам | <b>Определять</b> цель, задачи и основное содержание спортивного направления.<br><b>Выделять</b> виды физической подготовки.<br><b>Определять</b> цель, задачи и основное содержание прикладного направления физической культуры.<br><b>Выделять</b> основные формы занятий прикладной физической культурой, <b>раскрывать</b> их содержание и направленность | Учебник стр                             |  |  |
|    |   |   | Физкультурно-оздоровительная деятельность 6 часов  |   |   |  |  |
| 79 | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Игра в волейбол по правилам. | 1 | Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности   | <b>Выполнять</b> упражнения для релаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, дыхания и энергообмена.<br><b>Подбирать</b> дозировку с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  |  |
| 80 | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультурминуток и                            | 1 | Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. Комплекс упражнений для   | <b>Выполнять</b> упражнения для релаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, дыхания и   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  |  |

|    |  |   |  |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|---|--|--|
|    | физкультпауз.<br>Игра в<br>волейбол по<br>правилам.  |   | поддержания<br>физической и<br>умственной работо-<br>способности   | энергообмена.<br><b>Подбирать</b><br>дозировку с учетом<br>индивидуального<br>состояния и харак-<br>тера признаков<br>устомления.  |   |  |  |
| 81 | Выбор<br>упражнений и<br>составление<br>индивиду-<br>альных<br>комплексов для<br>физ-<br>культминуток и<br>физкультпауз.<br>Игра в<br>волейбол по<br>правилам. | 1 | Упражнения для<br>профилактики<br>устомления,<br>связанного с<br>длительной работой<br>за компьютером.<br>Комплекс<br>упражнений для<br>поддержания<br>физической и<br>умственной работо-<br>способности   | <b>Выполнять</b><br>упражнения для ре-<br>лаксации,<br>переключения<br>внимания и<br>улучшения<br>кровообращения, ды-<br>хания и<br>энергообмена.<br><b>Подбирать</b><br>дозировку с учетом<br>индивидуального<br>состояния и харак-<br>тера признаков<br>устомления.  | Прыжки с<br>высоким<br>поднимание<br>м коленей. |  |  |
| 82 | Выбор<br>упражнений и<br>составление<br>индивиду-<br>альных<br>комплексов для<br>подвижных<br>перемен.<br>Прыжковые<br>упражнения.                             | 1 | Комплекс<br>упражнений при<br>избыточной массе<br>тела.<br>Комплекс<br>упражнений при<br>избыточной массе<br>тела с<br>использованием<br>упражнений,<br>включающих в<br>работу основные<br>крупные мышечные<br>группы.<br>Совершенствование<br>техники прыжка в<br>высоту с разбега<br>способом «перешаги-<br>вание». Техника<br>разбега,<br>отталкивания.<br>перехода через<br>планку, приземления.<br>Подводящие и<br>подготовительные<br>упражнения для<br>самостоятельного со-<br>вершенствования<br>техники и спортив-<br>ного результата в<br>прыжках в высоту с<br>разбега способом<br>«перешагивание». | <b>Подбирать</b><br>дозировку с учетом<br>индивидуального<br>состояния и харак-<br>тера признаков<br>устомления.<br><b>Выполнять</b><br>упражнения на кор-<br>рекцию массы тела,<br>подбирать их<br>дозировку и<br>включать в самостоя-<br>тельные формы<br>занятий с учётом<br>индивидуальных<br>показателей фи-<br>зического развития и<br>физической<br>подготовленности.<br><b>Совершенствовать</b><br>элементы и фазы<br>техники прыжка в<br>высоту с разбега<br>способом<br>«перешагивание» в<br>процессе<br>самостоятельных<br>занятий спортивной<br>подготовкой. | Прыжки с<br>высоким<br>поднимание<br>м коленей. |  |  |
| 83 | Выбор<br>упражнений и  | 1 | Комплекс<br>упражнений при   | <b>Подбирать</b><br>дозировку с учетом   | Прыжки с<br>высоким                             |  |  |



|    |   |   |   |  |                      |  |  |
|----|---|---|---|--|----------------------|--|--|
|    | составление индивидуальных комплексов для подвижных перемен. Прыжковые упражнения.                    |   | избыточной массе тела. Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающих в работу основные крупные мышечные группы. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание». Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». | индивидуального состояния и характера признаков утомления. <b>Выполнять</b> прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. <b>Планировать</b> индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».   | поднимание м коленей |  |  |
| 84 | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для подвижных перемен. Прыжковые упражнения. | 1 | Комплекс упражнений при избыточной массе тела. Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающих в работу основные крупные мышечные группы. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».   | <b>Подбирать</b> дозировку с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления. <b>Выполнять</b> упражнения на коррекцию массы тела, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные формы занятий с учётом индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности. <b>Выполнять</b> прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях | Поднимание туловища. |  |  |

|  |   |   |  |  |                      |  |  |
|--|---|---|--|--|----------------------|--|--|
|  |   |   |  | соревновательной деятельности  |                      |  |  |
| <b>Спортивно- оздоровительная деятельность: футбол 3 час</b> |   |   |  |  |                      |  |  |
| 85   | Футбол.<br>Технические действия.<br>Удары по мячу | 1 | Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы. Техничко-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов). | <b>Применять</b> технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности.<br><b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств футболиста, <b>планировать</b> их выполнение на занятиях спортивной подготовкой.<br><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.<br><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, <b>управлять</b> эмоциями и чётко соблюдать правила игры | Поднимание туловища. |  |  |
| 86   | Технические действия.<br>Удары по мячу            | 1 | Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы. Техничко-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов). | <b>Применять</b> технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности.<br><b>Описывать</b> технику ударов по мячу изученными способами, <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их исправления.<br><b>Использовать</b> удары по мячу изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.<br><b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств футболиста, <b>планировать</b> их выполнение на заня-           | Челночный бег 3по10  |  |  |

|  |  |   |  |   |                     |  |  |
|--|--|---|--|---|---------------------|--|--|
|  |  |   |  | тиях спортивной подготовкой.  |                     |  |  |
| 87   | Игра по правилам. Беговые упражнения. Техника низкого старта | 1 | Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. Техничко-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов). Игра в футбол по правилам Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств. | <b>Применять</b> технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности.<br><b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств футболиста, <b>планировать</b> их выполнение на занятиях спортивной подготовкой.<br><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.<br><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, <b>управлять</b> эмоциями и чётко соблюдать правила игры.<br><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой | Челночный бег 3по10 |  |  |
| <b>Способы двигательной деятельности 1 час</b> |  |   |  |   |                     |  |  |
| 88   | Планирование занятий физической культурой.                   | 1 | Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий. Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека<br>Классификация режимов физический  | <b>Раскрывать</b> понятие «индивидуальные особенности», определять факторы и причины их появления.<br><b>Характеризовать</b> зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных занятий.<br><b>Определять</b> дозировку нагрузки в зависимости от особенностей динамики ЧСС в тренировочном цикле.  | Учебник стр32-36    |  |  |

|   |  |   |   |  |   |  |  |
|---|--|---|---|--|---|--|--|
|   |  |   | нагрузки и правила их использования в зависимости от задач и форм организации занятий<br>Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов.<br>Характеристика показателей физической подготовленности учащихся 8 класса.   | <b>Определять</b> дозировку нагрузки расчётным способом по количеству повторений, скорости выполнения и величины дополнительного отягощения.<br><b>Руководствоваться</b> стандартными показателями физической подготовленности при планировании тренировочных занятий спортивной подготовкой   |   |  |  |
| <b>Спортивно- оздоровительная деятельность: легкая атлетика 8 часов</b> |  |   |   |  |   |  |  |
| 89  | Легкая атлетика.<br>Беговые упражнения.<br>Низкий старт с последующим ускорением | 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики.<br>Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением.<br>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге.<br>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств. | <b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.<br><b>Выполнять</b> спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.<br><b>Планировать</b> индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге | Прыжки в высоту с поворотами влево и вправо |  |  |
| 90  | Беговые упражнения.<br>Спринтерский бег.   | 1 | Совершенствование техники спринтерского бега: техника скоростного бега по дистанции.<br>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования   | <b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.<br><b>Выполнять</b> спринтерский бег на  | Прыжки в высоту с поворотами влево и вправо |  |  |

|    |   |   |  |   |                              |  |  |
|----|---|---|--|---|------------------------------|--|--|
|    |   |   | техники и спортивного результата в спринтерском беге. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств.  | максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.<br><b>Планировать</b> индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.   |                              |  |  |
| 91 | Беговые упражнения. Скоростной бег по дистанции.                | 1 | Совершенствование техники спринтерского бега: техника скоростного бега по дистанции. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств. | <b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.<br><b>Выполнять</b> спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.<br><b>Планировать</b> индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге. | Прыжки с продвижением вперед |  |  |
| 92 | Финиширование в беге на короткие дистанции. Метание малого мяча | 1 | Совершенствование техники спринтерского бега: техника финиширования в беге на короткие дистанции. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге. Планирование тренировочных   | <b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.<br><b>Выполнять</b> спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.<br><b>Планировать</b>  | Прыжки с продвижением вперед |  |  |

|    |   |   |   |  |                              |  |  |
|----|---|---|---|--|------------------------------|--|--|
|    |   |   | занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств.  | индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.   |                              |  |  |
| 93 | Высокий старт с последующим стартовым ускорением. Метание малого мяча | 1 | Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беге на средние и длинные дистанции. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метании малого мяча на дальность | <b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.<br><b>Выполнять</b> бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.<br><b>Планировать</b> индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в беге на средние и длинные дистанции.<br><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий.<br><b>Выполнять</b> метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности. | Прыжки с продвижением вперед |  |  |
| 94 | Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.                            | 1 | Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания.  | .<br><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в  | Бег на месте с максимальной  |  |  |

|    |   |   |   |  |  |  |  |
|----|---|---|---|--|--|--|--|
|    |   |   | <p>полёта, приземления. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метания малого мяча на дальность.</p>  | <p>процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. <b>Выполнять</b> прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. <b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий. <b>Выполнять</b> метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности.</p>                                      | <p>скоростью</p>                             |  |  |
| 95 | <p>Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.</p> | 1 | <p>Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания. полёта, приземления. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега. Техника разбега, броска, торможения после броска. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метания малого мяча на дальность.</p> | <p><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. <b>Выполнять</b> прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. <b>Выполнять</b> метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности. <b>Планировать</b> индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании</p> | <p>Бег на месте с максимальной скоростью</p> |  |  |

|   |   |   |  |  |                                       |  |  |
|---|---|---|--|--|---------------------------------------|--|--|
|   |   |   |  | малого мяча на дальность   |                                       |  |  |
| 96  | Прыжковые упражнения. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции | 1 | Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания. полёта, приземления. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беге на средние и длинные дистанции. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости. | <b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.<br><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.<br><b>Выполнять</b> бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.<br><b>Планировать</b> индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в беге на средние и длинные дистанции | Бег на месте с максимальной скоростью |  |  |
| <b>Прикладно ориентированная физкультурная деятельность 6 час</b> |   |   |  |  |                                       |  |  |
| 97  | Прикладно ориентированная физическая подготовка. Прыжковые упражнения.    | 1 | Совершенствование техники ранее разученных прикладно -ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.) Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования  | <b>Преодолевать</b> искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно - ориентированные способы передвижения, <b>проявлять</b> смелость, волю, самообладание, уверенность.<br><b>Выполнять</b> прыжки   | Бег с препятствиями                   |  |  |



|    |  |   |   |   |                     |  |  |
|----|--|---|---|---|---------------------|--|--|
|    |  |   | техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега.   | в длину с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности   |                     |  |  |
| 98 | Прикладно ориентированная физическая подготовка. Прыжковые упражнения. | 1 | Совершенствование техники ранее разученных прикладно -ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)<br>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега.  | <b>Преодолевать</b> искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно - ориентированные способы передвижения, <b>проявлять</b> смелость, волю, самообладание, уверенность.<br><b>Выполнять</b> прыжки в длину с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности  | Бег с препятствиями |  |  |
| 99 | Общefизическая подготовка. Финиширование в беге на длинные дистанции   | 1 | Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беге на длинные дистанции. | <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>составлять</b> их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий физической культурой.<br><b>Демонстрировать</b> ежегодные приросты в развитии основных физических качеств<br><b>Выполнять</b> бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.<br><b>Планировать</b> индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в беге на | Бег до 6 минут      |  |  |

|     |  |   |  |  |                       |  |  |
|-----|--|---|--|--|-----------------------|--|--|
|     |  |   |  | длинные дистанции  |                       |  |  |
| 100 | Общefизическая подготовка. Финиширование в беге на длинные дистанции | 1 | Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беге на длинные дистанции. | <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>составлять</b> их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий физической культурой. <b>Демонстрировать</b> ежегодные приросты в развитии основных физических качеств <b>Выполнять</b> бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. <b>Планировать</b> индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в беге на длинные дистанции | Прыжки с ноги на ногу |  |  |
| 101 | Общefизическая подготовка. Футбол. Игра по правилам.                 | 1 | Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма<br>Игра в футбол по правилам<br>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного со-  | <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>составлять</b> их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий физической культурой. <b>Демонстрировать</b> ежегодные приросты в развитии основных физических качеств <b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей  | Прыжки с ноги на ногу |  |  |

|     |   |   |   |   |  |  |  |
|-----|---|---|---|---|--|--|--|
|     |   |   | вершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге.   | команды при атакующих и защитных действиях, <b>управлять</b> эмоциями и чётко соблюдать правила игры.   |  |  |  |
| 102 | Общефизическая подготовка. Футбол. Игра по правилам | 1 | Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма<br>Игра в футбол по правилам<br>Подводящие и подготовительные упражнения. | <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>составлять</b> их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий физической культурой. <b>Демонстрировать</b> ежегодные приросты в развитии основных физических качеств <b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, <b>управлять</b> эмоциями и чётко соблюдать правила игры. |  |  |  |

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- 1.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования
- 2.Примерная программа основного общего образования. Физическая культура
- 3.Рабочие программы. А.П. Матвеева Физическая культура Предметная линия учебников А.П. Матвеева 5-9 классов. Просвещение 2012 год
- 4.А.П. Матвеев Уроки физической культуры. Методические рекомендации 8-9 Просвещение 2014
- 5.Академический школьный учебник А.П. Матвеева «Физическая культура» 8-9 класс: Просвещение 2013

## ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

**2020/2021 учебный год**

[illegible]