|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**Планирование**

**по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**(базовый уровень)**

**8 классы ФГОС**

**НА 2016-2017 УЧЕБНЫЙ ГОД**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Разработано учителем физической культуры Бардалим Андрей Николаевичем |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа разработана в соответствии с основными положениями **Федерального государственного образовательного стандарта** начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура 8 класс» (М.: Просвещение), 2012 г.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными' видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физиче­скую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами,** а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою, очередь специфической **целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды,  
воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

« формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 8- х классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

*Гуманизация* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятелъностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

*Уроки физической культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 8 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 8-х классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здоро­вого образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техни­ки безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реак­ций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися

организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, пред­ставлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать све­дения о способах контроля величины и функциональной на­правленности физической нагрузки, о способах ее регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, мето­ды и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), ос­воения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных спо­собностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику, прежде всего, правильно (т. е. адекватно и точно). Затем не­обходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 8- м классе увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса-воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы, передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и програм­мированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов.

Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5—6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом. Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5—7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепен­ного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

Отличительными особенностями целевых уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7—9 мин); ис­пользование двух режимов нагрузки — развивающею (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных зада­ний учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

*Оценка успеваемости по физической культуре в 8- м классе* производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздо­ровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

**2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Закона «Об образовании»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
* примерной программы основного общего образования;
* приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**3.ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ** **УЧЕБНОГО КУРСА**

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

**Личностные результаты**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

« формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* 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, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* 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;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивиду­альных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптималь­ное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоро­вительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

*•* владение умениями:

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
* в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элемен­тов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
* соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 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 организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил приро­ды для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

*•* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

Восновной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

* 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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) 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 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.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

* способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
* умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих проце­дур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаб­людения.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 класс**

**1 триместр (22 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименова­ние раздела программы** | **№**  **урока** | **Тема урока** | **Задачи урока** | **Кол-во часов** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Формируемые УУД** | **Тип**  **урока** |
| 1 | **Легкая атлетика (8)** | **1**  **(1)** | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1. Провести вводный инструктаж и инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.  2. Совершенствовать низкий старт, ускорения.  3. Развивать скоростные способности. | 4 | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Низкий старт, бег с ускорением 30-60 м. Встречная эстафета. Подвижные игры. | **Уметь**  пробегать с максимальной скоростью до 60 м.  **Знать** правила ТБ на уроках  легкой атлетики. | **Предметные:** иметь углубленные представления об технике бега на короткие дистанции, уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки.  **Метапредметные:** определять способы действий в рамках предложенных условий и требований; оценивать правильность учебной задачи, собственные возможности ее решения; устанавливать причино-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы.  **Личностные:** формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в образовательной деятельности; формирование ответственного отношения к учителю. | Вводный |
|  |  | **2**  **(2)** |  | 1. Совершенствовать низкий старт, ускорения.  2. Провести контроль бега на 30 м.  3. Обучить эстафетному бегу.  4. Развивать скоростные способности. |  | Медленный бег в чередовании с ходьбой. ОРУ в движении. Низкий старт 30-40 м, бег по дистанции 70-80 м. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. | **Уметь**  пробегать с максимальной скоростью 30,60 м. | **Предметные** иметь углубленные представления об технике бега на короткие дистанции, уметь организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки.  **Метапредметные:** определять способы действий в рамках предложенных условий и требований; оценивать правильность учебной задачи, собственные возможности ее решения; устанавливать причино-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы. **Личностные:** формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в образовательной деятельности; формирование ответственного отношения к учителю. | Учетный |
|  |  | **3**  **(3)** |  | 1. Провести контроль бега на 60 м.  2. Совершенствовать эстафетный бег.  3. Развивать скоростные способности. |  | Медленный бег в чередовании с ходьбой. ОРУ в движении. Низкий старт 30-40 м, бег по дистанции 70-80 м. Бег 60 м на результат. Эстафетный бег. | **Уметь**  пробегать с максимальной скоростью 30,60 м. | **Предметные** иметь углубленные представления об технике бега на короткие дистанции, уметь организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки.  **Метапредметные:** определять способы действий в рамках предложенных условий и требований; оценивать правильность учебной задачи, собственные возможности ее решения; устанавливать причино-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы. **Личностные:** формирование осознного и ответственного отношения к собственным поступкам, умение владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий ф.у., во время игр и соревнований. | Учетный |
|  |  | **4**  **(4)** |  | 1. Провести контроль бега на 100 м.  2. Совершенствовать эстафетный бег.  3. Развивать скоростные способности. |  | Медленный бег в чередовании с ходьбой. ОРУ на месте. Низкий старт, бег с ускорением 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. | **Уметь**  пробегать с максимальной скоростью 100 м. | **Предметные:** владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания и измерения показателей развития основных физических качеств – выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки.  **Метапредметные:** определять способы действий в рамках предложенных условий и требований; оценивать правильность учебной задачи, собственные возможности ее решения; устанавливать причино-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы. **Личностные:** развивать умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. | Учетный |
|  |  | **5**  **(5)** | Тройной прыжок с места, метание малого мяча, прыжок в длину с места, метание малого мяча,  кроссовая подготовка | 1. Обучить тройному прыжку с места.  2. Совершенствовать прыжок в длину с места.  3. Совершенствовать метание малого мяча на дальность.  4. Развивать скоростно-силовые качества, выносливость. | 4 | Медленный бег до 6 минут. ОРУ в движении. | **Уметь** прыгать в длину с места. Три шага отталкивания правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться, метать мяч на дальность. | **Предметные:** иметь углубленные представления о технике прыжка в длину с места и в движении; владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания и измерения показателей развития основных физических качеств – координации движений и силы; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений в движении и подвижных игр.  **Метапредметные:** развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; владеть основами самоконтроля, самооценки.  **Личностные:** формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. | Комбинированный |
|  |  | **6**  **(6)** |  | 1. Провести контроль прыжка в длину с места.  2. Совершенствовать тройной прыжок с места.  3. Совершенствовать метание малого мяча на дальность с разбега.  3. Развивать скоростно-силовые качества |  | Медленный бег до 6 минут. ОРУ в движении. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с небольшого разбега. Прыжки в шаге. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь** прыгать в длину с места. Три шага отталкивания правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться, метать мяч на дальность. | **Предметные**: иметь углубленные представления о технике прыжка в длину с места; владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания и измерения показателей развития основных физических качеств – координации движений и силы; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений в движении и подвижных игр.  **Метапредметные**: развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; владеть основами самоконтроля, самооценки.  **Личностные:** формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. | Учетный |
|  |  | **7**  **(7)** |  | 1. Контроль навыков метания. 2.Совершенствовать тройной прыжок с места.  3. Развивать выносливость. |  | Равномерный бег до 7 минут. ОРУ. Прыжки в длину с небольшого разбега. Прыжки в шаге. Специальные прыжковые упражнения. Метание малого мяча с разбега на дальность | **Уметь** метать мяч на дальность с разбега. Три шага отталкивания, прыгать в длину с места; правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | **Предметные:** владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания и измерения показателей развития основных физических качеств – выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки на месте и бега на средние дистанцтии.  **Метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  **Личностные:** развивать мотивы учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой. | Учетный |
|  |  | **8**  **(8)** |  | 1. Провести кросс 1000 м  2. Провести контроль тройного прыжок с места.  3. Развивать скоростно-силовые качества. |  | ОРУ на месте. Бег 1000 м. Прыжки в шаге. Специальные прыжковые упражнения | **Уметь** пробегать дистанцию 1000 м. выполнить три шага отталкивания, прыгать в длину с места; правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | **Предметные:** : владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания и измерения показателей развития основных физических качеств – выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки на месте и бега на средние дистанцтии.  **Метапредметные:** определять способы действий в рамках предложенных условий и требований; оценивать правильность учебной задачи, собственные возможности ее решения; устанавливать причино-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы..  **Личностные:** формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в образовательной деятельности; формирование ответственного отношения к учителю. | Учетный |
|  | **Гимнастика (14)** | **9**  **(1)** | Акробатика.  Строевые упражнения, висы. | 1. Провести инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой.  2. Обучить строевым упражнениям.  3. Повторить элементы акробатики.  4. Совершенствовать передвижения в висе, подтягивания. | 14 | Инструктаж по ТБ. Выполнение команд: «Прямо!», поворотов направо и налево в движении. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.) Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост (д.). Передвижения в висе. Подтягивания в висе (м.),  Подтягивание в висе лежа (д.) | **Знать** правила ТБ на занятиях гимнастикой.  Уметь выполнять строевые  команды, акробатические эле-менты раздельно и в комбинации, упражнения в равновесии. | **Предметные:**  иметь углубленное представление о технике безопасности на уроках гимнастики, технике выполнения кувырка вперед; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью упражнений на гимнастических матах.  **Метапредметные**: осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.  **Личностные:** формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми. | Совершенствование знаний, умений, навыков |
|  |  | **10**  **(2)** |  | 1. Совершенствовать строевые упражнения.  2. Совершенствовать элементы акробатики.  3. Совершенствовать передвижения в висе, подтягивания.  4. Развивать силовые способности. |  | Выполнение команд: «Прямо!», поворотов направо и налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост (д.). Передвижения в висе. Подтягивания в висе (м.),  Подтягивание в висе лежа (д.) | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические эле-менты раздельно и в комбинации, подтягивания в висе. | **Предметные:** иметь представление о техники выполнения кувырка впереди и назад ,гимнастического «мостика» и стойки на лопатках  **Метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результат.**Личностные:** развитие мотивов учебной деятельности и освоение социальной роли учащегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | Комбинированный |
|  |  | **11**  **(3)** |  | 1. Совершенствовать строевые упражнения.  2. Провести контроль моста и поворота в упор на одно колено (д.), стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад (м).  3. Ознакомить с акробатической комбинацией.  4. Развивать силовые способности в упражнениях на |  | Выполнение команд: «Прямо!», поворотов направо и налево в движении. ОРУ на месте. Мост с поворотом на одно колено (д.). Стойка на голове и руках, кувырки (м.). Акробатическая комбинация. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками, подтягивания в висе (м.); подъем ног в висе на гимнастической стенке (д.). | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации, подтягивания в висе. | **Предметные**: иметь углубленные представления о строевых упражнениях, технике выполнения кувырка вперед и назад , гимнастического мостика.  **Метапредметные:** определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение других окружающих.  **Личностные:** развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося. | Учетный |
|  |  | **12**  **(4)** |  | 1. Совершенствовать строевые упражнения.  2. Совершенствовать акробатическую комбинацию.  3. Провести контроль подтягивания, подъема ног в висе.  4. Развивать силовые способности. |  | Выполнение команд: «Прямо!», поворотов направо и налево в движении. ОРУ на месте. Акробатическая комбинация. Упражнения на перекладине и гимнастической стенке. Подтягивания в висе (м.), подъем прямых ног в висе на стенке. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации, подтягивания в висе. | **Предметные**: иметь углубленные представления о строевых упражнениях, техника выполнения кувырка вперед и назад , гимнастического мостика, составление акробатической комбинации.  **Метапредметные**: определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение других окружающих.  **Личностные:** развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося. | Учетный |
|  |  | **13**  **(5)** | Акробатика.  Упражнения в равновесии, элементы художественной гимнастики (дев.), лазанье по канату, шесту (юн) | 1. Совершенствовать акробатическую комбинацию.  2. Повторить упражнения в равновесии (д.).  3. Совершенствовать лазанье по канату и шесту (м). |  | ОРУ на месте. Акробатическая комбинация. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и поворотами (д.). Лазание по канату. | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов акробатики, упражнения в равновесии; лазать по канату и шесту. | **Предметные:** иметь углубленные представления о строевых упражнениях, технике выполнения кувырка вперед и назад , гимнастического мостика, составление акробатической комбинации.  **Метапредметные:** определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение других окружающих.  **Личностные:** развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося. | Совершенствование знаний, умений, навыков |
| 2 |  | **14**  **(6)** |  | 1. Провести контроль акробатической комбинации.  2. Совершенствовать упражнения в равновесии (д.).  3. Совершенствовать лазание по канату и шесту. |  | ОРУ на месте. Акробатическая комбинация. Упражнения на рейке гимнастической скамейки, на малом бревне (д.). Комбинация на малом бревне (д.). Лазание по канату и шесту (м.). | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов акробатики, упражнения в равновесии, лазать по канату и шесту., | **Предметные:** иметь углубленные представления о строевых упражнения, составление акробатической комбинации.  организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений на месте. **Метапредметные:** определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение других окружающих. **Личностные:** формирование положительного отношение учащихся к занятию физкультурной деятельностью, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей . | Учетный |
|  |  | **15**  **(7)** |  | 1. Совершенствовать комбинацию на малом бревне.  2.Совершенствовать элементы художественной гимнастики.  3. Развивать координационные способности.  4. Совершенствование лазания по канату, шесту. |  | ОРУ в движении. Комбинация на малом бревне. Упражнения с обручем, скакалкой (д.). Упражнения в парах силового характера. Лазание по канату и шесту (м.). | **Уметь** выполнять комбинацию на малом бревне, элементы художественной гимнастики, лазать по канату и шесту.. | **Предметные:** иметь углубленные представления о строевых упражнениях, упражнениях, выполняемых в простом висе, упражнения на гимнастической скамейке, понимать роль гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; о прохождение гимнастической полосы препятствий. **Метапредметные:** определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение других окружающих.  **Личностные:** развитие мотивов учебной деятельности; развитие бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих . проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья. | Совершенствование знаний, умений, навыков |
|  |  | **16**  **(8)** |  | 1. Провести контроль комбинации на малом бревне (д)  2. Совершенствовать элементы художественной гимнастики (д).  3. Контроль лазания по канату и шесту (м).  4. Развивать силовые способности. |  | ОРУ в движении. Комбинация на малом бревне (д.). Упражнения со скакалкой и обручем. Лазание по канату и шесту. | **Уметь** выполнять комбинацию на малом бревне, элементы художественной гимнастики; лазать по канату и шесту. | **Предметные**: иметь углубленные представление о лазание по канату в два и три приема, строевых упражнениях, упражнениях, выполняемых в простом висе, упражнения на гимнастическом бревне, понимать роль гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; о прохождение гимнастической полосы препятствий.  **Метапредметные**: определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение других окружающих. **Личностные**: развитие мотивов учебной деятельности , умение обобщать, анализировать. | Учетный |
|  |  | **17**  **(9)** | Опорный прыжок, строевые упражнения, полоса препятствий, бросок набивного мяча | 1. Ознакомить с опорным прыжком через гимнастического коня(д); козла (юн)  2. Развивать физические качества посредством преодоления препятствий. |  | ОРУ на месте. Опорный прыжок: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см) (д.), прыжок способом «согнув ноги» (козел в длину, высота100- 115 см (м.). Преодоление препятствий. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, преодолевать препятствия. | **Предметные:** иметь углубленное представление о технике прыжка о прохождение гимнастической полосы препятствий. **Метапредметные**: определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение других окружающих. **Личностные:** формировать ответственного отношения к учению. | Совершенствование знаний, умений, навыков |
|  |  | **18**  **(10)** |  | 1. Совершенствовать опорный прыжок.  2. Развивать физические качества посредством преодоления препятствий. |  | ОРУ на месте. Опорный прыжок: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см) (д.), прыжок способом «согнув ноги» (козел в длину, высота100- 115 см (м.). Преодоление препятствий. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, преодолевать препятствия. | **Предметные**: иметь углубленное представление о технике выполнения опорных прыжков.  **Метапредметные:** определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение других окружающих. **Личностные:** формировать ответственного отношения к учению. | Комбинированный |
|  |  | **19**  **(11)** |  | 1. Совершенствовать опорный прыжок.  2. Развивать скоростно-силовые способности посредством преодоления препятствий. | 4 | ОРУ в парах. Опорный прыжок: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см) (д.), прыжок способом «согнув ноги» (козел в длину, высота100- 115 см (м.). Преодоление препятствий. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, преодолевать препятствия. | **Предметные**: иметь углубленные представления об опорном прыжке: приземлении, наскоке в упор присев: лазание по канату в два приема.  **Метапредметные**: определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение других окружающих. **Личностные**: развитие мотивов учебной деятельности ,умение обобщать, анализировать. | Совершенствование знаний, умений, навыков |
|  |  | **20**  **(12)** |  | 1. Совершенствовать упражнения с набивными мячами.  2. Развивать скоростно-силовые способности.  3. Совершенствовать опорный прыжок. |  | ОРУ в парах. Упражнения в парах, стоя сидя и лежа. Опорный прыжок: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см) (д.), прыжок способом «согнув ноги» (козел в длину, высота100- 115 см (м.). Полоса препятствий. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, преодолевать препятствия. | **Предметные:** иметь углубленные представления об опорных прыжках: приземлении, наскоке в упор присев:.  **Метапредметные:** определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение других окружающих. **Личностные:** развитие мотивов учебной деятельности , умение обобщать, анализировать. | Совершенствование знаний, умений, навыков |
|  |  | **21**  **(13)** |  | 1. Совершенствовать упражнения с набивными мячами.  2. Развивать скоростно-силовые способности.  3. Совершенствовать опорный прыжок. |  | ОРУ в парах. Опорный прыжок: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см) (д.), прыжок способом «согнув ноги» (козел в длину, высота100- 115 см (м.). Упражнения в парах, стоя сидя и лежа. Упражнения с набивными мячами. Преодоление препятствий. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, преодолевать препятствия. | **Предметные:** иметь углубленные представления, о строевых упражнений, об опорном прыжке: приземлении, наскоке в упор присев.  **Метапредметные**: определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение других окружающих. **Личностные:** развитие мотивов учебной деятельности; развитие бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих . проявление доброжелательности и отзывчивости у людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья. | Совершенствование знаний, умений, навыков |
|  |  | **22**  **(14)** |  | 1. Провести контроль опорного прыжка.  2. Совершенствовать упражнения с набивными мячами.  3. Развивать скоростно-силовые способности. |  | ОРУ в парах. Опорный прыжок: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см) (д.), прыжок способом «согнув ноги» (козел в длину, высота100- 115 см (м.). Преодоление препятствий. Упражнения в парах, стоя сидя и лежа. Преодоление препятствий. | **Уметь**  выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.. | **Предметные:** иметь углубленные представления, о строевых упражнений, об опорных прыжках «ноги врозь» и «согнув ноги»: приземлении, наскоке в упор присев:  **Метапредметные:** владеть основами самоконтроля.  **Личностные:** формировать ответственного отношения к учению. | Учетный |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 класс**

**2 триместр (22 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | **Волейбол (10)** | **23**  **(1)** |  | 1. Провести инструктаж по ТБ на занятиях волейболом.  2. Повторить стойки и передвижения, передачи над собой и во встречных колоннах, нижнюю прямую подачу, прием с подачи.  3. Развивать координационные способности. | 10 | Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой и во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. . | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.  Знать правила ТБ на занятиях волейболом.. | **Предметные**: иметь углубленное представление о технике выполнения приема и передачи мяча.  **Метапредметные**: ставить и формулировать для себя цели и задач.  **Личностные**: формировать ответственного отношения к учению. | Вводный |
|  |  | **24**  **(2)** |  | 1. Совершенствовать стойки и передвижения, передачи над собой и во встречных колоннах, нижнюю прямую подачу, прием с подачи.  2. Развивать координационные способности. |  | ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой и во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. . | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. | **Предметные**: : иметь углубленное представление о технике выполнения нижней прямой подаче, о технике выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками.  **Метапредметные**: ставить и формулировать цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.  **Личностные**: формировать ответственного отношения к учению положительного отношения учащихся к занятиям. | Совершенствование знаний, умений, навыков |
|  |  | **25**  **(3)** |  | 1. Совершенствовать стойки и передвижения, передачи над собой и во встречных колоннах, нижнюю прямую подачу, прием мяча снизу после подачи.  2. Развивать координационные способности. |  | ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам элементами волейбола. | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. | **Предметные**: иметь углубленное представление о технике выполнения нижней прямой подаче, технике передачи и приема мяча снизу, о технике приема и передачи мяча сверху двумя руками.  **Метапредметные**: ставить и формулировать цели и задачи учебной деятельности.  **Личностные**: формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, умение владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий ф.у., во время игр и соревнований. | Комбинированный |
|  |  | **26**  **(4)** |  | 1. Совершенствовать стойки и передвижения, передачи над собой и во встречных колоннах, нижнюю прямую подачу, прием мяча снизу после подачи..  2.Обучить верхней прямой подаче.  3. Развивать координационные способности. |  | ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах и прием снизу.Нижняя прямая подача, прием подачи, верхняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. | **Предметные**: иметь углубленное представление о технике выполнения верхней прямой подачи и нижней прямой подаче, технике передачи и приема мяча снизу, о технике приема и передачи мяча сверху двумя руками.  **Метапредметные**: оценивать правильность выполнения учебных задач  **Личностные**: воспитание чувства патриотизма и уважения к Отечеству. | Совершенствование знаний, умений, навыков |
|  |  | **27**  **(5)** |  | 1. Совершенствовать перемещения, верхние передачи в парах через сетку, передачи над собой и во встречных колоннах, нижнюю прямую подачу и верхнюю прямую подачу, прием мяча снизу после подачи.  2. Обучить прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.  3. Развивать координационные |  | ОРУ. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. И прием мяча снизу через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием с подачи. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. | **Предметные**: иметь углубленное представление о технике прямого нападающего удара, о технике выполнения верхней прямой подачи и нижней прямой подаче, технике передачи и приема мяча снизу, о технике приема и передачи мяча сверху двумя руками..  **Метапредметные**: развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, с помощью разминки и спортивной игры «Волейбол»  **Личностные** формировать ответственного отношения к учению положительного отношения учащихся к занятиям. | Комбинированный |
|  |  | **28**  **(6)** |  | 1. Совершенствовать перемещения, верхние передачи в парах через сетку, передачи над собой и во встречных колоннах, нижнюю прямую подачу и верхнюю прямую подачу, прием мяча снизу после подачи.  2.Совершенствовать нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  3. Развивать координационные способности. |  | ОРУ. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. И прием мяча снизу через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием с подачи. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Предметные**: иметь углубленное представление о технике прямого нападающего удара, о технике передач мяча различными способами.  **Метапредметные**: развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, с помощью разминки и спортивной игры «Волейбол»  **Личностные**: формировать ответственного отношения к учению положительного отношения учащихся к занятиям. | Комбинированный |
|  |  | **29**  **(7)** |  | 1. Совершенствовать перемещения, верхние передачи в парах через сетку, передачи над собой и во встречных колоннах, нижнюю прямую подачу и верхнюю прямую подачу, прием мяча снизу после подачи.  2.Совершенствовать нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  3. Развивать координационные способности. |  | ОРУ. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. И прием мяча снизу через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием с подачи. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Предметные**: иметь углубленное представление о технике прямого нападающего удара, о технике передач мяча различными способами.  **Метапредметные**: развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, с помощью разминки и спортивной игры «Волейбол»  **Личностные**: формировать ответственного отношения к учению положительного отношения учащихся к занятиям. | Совершенствование знаний, умений, навыков |
|  |  | **30**  **(8)** |  | 1. Совершенствовать поточные передачи мяча двумя руками сверху и прием мяча снизу в стену с расстояния 3-4м.  2. Обучить технике блока.  3. Развивать координационные способности.. |  | ОРУ. Комбинации из разученных перемещений. Нападающий удар после собственного подбрасывания мяча . Прием мяча снизу двумя руками, Прием мяча снизу одной рукой. Блок.  Игра по упрощенным правилам. | **Уметь** Уметь выполнять правильно технические действия и приемы волейбола | **Предметные**: иметь первоначальное представление о технике блокирования мяча через сетку.  **Метапредметные**: ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности .  **Личностные**: формировать ответственного отношения к учению положительного отношения учащихся к занятиям. | Комбинированный |
|  |  | **31**  **(9)** |  | 1. Совершенствовать перемещения, верхние передачи в парах через сетку, передачи над собой и во встречных колоннах, технику нижней (верхней) прямой подачи, нападающего удара.  2. Совершенствовать технику блока.  3. Развивать координационные способности.. |  | ОРУ. Комбинации из разученных перемещений. Нападающий удар после собственного подбрасывания мяча . Прием мяча снизу двумя руками, Прием мяча снизу одной рукой. Нападающий удар. Блок.  Игра по упрощенным правилам. упрощенным правилам. | **Уметь** Уметь выполнять правильно технические действия и приемы волейбола | **Предметные**: иметь углубленные представление о технике блокирования мяча через сетку, прямого нападающего удара, о технике передач мяча различными способами. **Метапредметные:** ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности .  **Личностные**: формировать ответственного отношения к учению положительного отношения учащихся к занятиям. Умение владеть культурой в процессе занятий физическими упражнениями. | Совершенствование знаний, умений, навыков |
|  |  | **32**  **(10)** |  | 1. Совершенствовать перемещения,  верхние передачи в парах через сетку, передачи над собой и во встречных колоннах, нижнюю прямую подачу, прием с подачи.  2.Совершенствовать технику зашиты, после нападающего удара.  3. Развивать координационные способности. |  | ОРУ. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием с подачи. Нападающий удар после собственного подбрасывания мяча . Прием мяча снизу двумя руками, Прием мяча снизу одной рукой. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь** выполнять правильно технические действия и приемы волейбола | **Предметные:** иметь углубленные представления о представление о технике выполнения волейбольных упражнений  **Метапредметные**: самостоятельно определять цели своего обучения .  **Личностные:** формировать ответственного отношения к учению положительного отношения учащихся к занятиям. Готовность способность к саморазвитию. Умение управлять своими эмоциями. | Совершенствование знаний, умений, навыков |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4** | | **Лыжная подготовка**  **(12)** | **33(1)** |  | 1.Правила Т.Б. на уроках по лыжной подготовке  2.Одежда и обувь, подгонка инвентаря  3.Повторенее техники попеременного двушажного хода. |  | Познакомить учащихся с правилами поведения на уроках лыжной подготовки. Напомнить о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Повторить технику попеременного двушажного хода. | **Уметь** демонстрировать лыжные ходы. | **Предметные**: иметь представления о технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке и углубленные представления о технике попеременного двухшажного хода; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью специальных упражнениях на лыжах.  **Метапредметные**: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.  **Личностные** развитие мотивов учебной деятельности; владение знаниями по основам организации и проведение занятий физической культурой оздоровительно-тренировочной направленности, составлению простейшего комплекса индивидуального занятия в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. | | Вводный |
|  | |  | **34(2)** |  | 1.Совершенствовать попеременный двушажный ход.  2.Повторить технику одновременного бесшажного хода.  3.Совершенствовать встречные эстафеты без палок. |  | Передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение попеременным двушажным ходом. Эстафеты с этапом до 200 м без палок. | **Уметь** передвигаться попеременным двушажным ходом, одновременным бесшажным ходом; выполнять скольжение. | **Предметные**: иметь углубленные представления о технике передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом и одновременным бесшажным ходом; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью специальных упражнениях и игр на лыжах.  **Метапредметные**: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.  **Личностные**: формировать ответственного отношения к учению положительного отношения учащихся к занятиям. Готовность способность к саморазвитию. Умение управлять своими эмоциями. | | Комбинированный |
|  | |  | **35(3)** |  | 1. Совершенствовать попеременный двушажный ход и одновременный бесшажный ход.  2. Повторить технику одновременного одношажного хода. |  | Передвижение попеременным двушажным и одновременным бесшажным ходом.  Отработка одновременного одношажного хода. Подвижные игры на лыжах. | **Уметь** передвигаться одновременным бесшажным ходом, попеременным двушажным ходом, одновременным одношажным ходом. | **Предметные**: иметь углубленные представления о технике передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом и одновременным одношажным ходом; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью специальных упражнениях и игр на лыжах.  **Метапредметные**: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.  **Личностные**: формировать ответственного отношения к учению положительного отношения учащихся к занятиям. Готовность способность к саморазвитию. Умение управлять своими эмоциями. | | Комбинированный |
|  | |  | **36(4)** |  | 1. Совершенствовать попеременный и одновременный двушажный ход.  2. Совершенствовать одновременный бесшажный ход. |  | Передвижение попеременным и одновременным двушажным ходом.  Отработка бесшажного одновременного хода. Подвижные игры на лыжах. | **Уметь** передвигаться одновременным бесшажным ходом, выполнять скольжение, держать равновесие. | **Предметные**: иметь углубленные представления о технике передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом и поворотов переступанием; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью специальных упражнениях и игр на лыжах.  **Метапредметные**: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.  **Личностные**: формирования положительного отношения учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | | Совершенствование знаний, умений, навыков |
|  | |  | **37(5)** |  | 1. Провести контроль прохождение одновременным одношажным ходом.  2. Совершенствовать технику выполнения различных лыжных ходов.  3. Совершенствовать повороты  Переступанием и прыжком на лыжах. |  | Передвижение одновременным одношажным ходом. Техника выполнения различных лыжных ходов. Повороты  Переступанием и прыжком | **Уметь** выполнять технически правильно одновременный одношажный ход, повороты переступанием и прыжком | **Предметные**: иметь углубленные представления о технике одновременного одношажного хода; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью специальных упражнениях и игр на лыжах.  **Метапредметные**: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.  **Личностные**: формирование нравственных чувств и нравственного поведение, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. | | Учетный |
|  | |  | **38(6)** |  | 1Совершенствовать технику чередования различных лыжных ходов.  2.Обучить технике одновременного одношажного конькового хода  3. Провести встречную эстафету без палок с этапом до 200 м. |  | Техника чередования лыжных ходов. Техника одновременного одношажного конькового хода. Встречные эстафеты без палок с этапом до 200 м... | **Уметь** чередовать различные лыжные ходы, выполнять технически правильно одновременный одношажный коньковый ход. | **Предметные**: иметь первоначальное представления о технике конькового хода, лыжных ходов и технике их чередования, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью специальных упражнениях и игр на лыжах.  **Метапредметные**: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.  **Личностные**: формирование нравственных чувст и нравственного поведение, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам | | Комбинированный |  |  | Подъем на склон полу елочкой и елочкой.  Передвижение скользящим шагом на дистанцию 800 м со средней скоростью. Встречные эстафеты без палок с этапом до 100 м. Игра «салки на лыжах» без палок. | Уметь правильно делать упор на внутренние часть лыжи, выполнять скольжение с палками и без, выполнять скольжение и держать равновесие. | **Предметные**: иметь углубленные представления о технике одновременного бесшажного хода ; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью специальных упражнениях и игр на лыжах.  **Метапредметные**: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.  **Личностные**: развивать умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. |
|  | |  | **39(7)** |  | 1.Совершенствовать технику лыжных ходов.  2.Совершенствование одновременного одношажного конькового хода.  3.Прохождение дистанции с чередованием лыжных ходов 1500м  4. Развитие выносливости |  | Техника чередования лыжных ходов. Техника одновременного одношажного конькового хода, пройти дистанцию до 1500м с чередованием лыжных ходов | **Уметь правильно** выполнять технику одновременного одношажного конькового хода. | **Предметные**: иметь первоначальное представления о технике одновременного одношажного конькового хода; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью специальных упражнениях и игр на лыжах.  **Метапредметные**: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.  **Личностные**: формирование нравственных чувств и нравственного поведение, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам | | Комбинированный |
|  | |  | **40(8)** |  | 1. Повторить технику подъема на склон и спуска со склона.  2. Обучить технике торможение «плугом»  3.Совершенствовать прохождение дистанции 1500 м. |  | Подъем на склон под углом 45. Спуски в полу приседе. Торможение «плугом». Пройти дистанцию до 1500 м в медленном темпе с применением изученных ходов.  Игра «Встречные эстафеты». | **Уметь** правильно делать упор на внутренние часть лыжи, выполнять скольжение и удерживать равновесие. | **Предметные**: иметь первоначальное представления о технике торможения «плугом» подъёмов и спусков со склона; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью специальных упражнениях и игр на лыжах.  **Метапредметные**: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.  **Личностные**: развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения: принятие и освоение социальной роли обучающегося: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | | Комбинированный |
|  | |  | **41**  **(9)** |  | 1. Повторить технику подъема на склон и спуска со склона. Совершенствовать технику конькового хода.  2. Совершенствовать технике торможение «плугом»  3.Совершенствовать прохождение дистанции 1500 м.  . |  | Подъем на склон под углом 45. Спуски в полу приседе. Пройти дистанцию до 1500 м в медленном темпе с применением изученных ходов.  Игра «Встречные эстафеты». | **Уметь** правильно делать упор на внутренние часть лыжи, выполнять скольжение и удерживать равновесие. | **Предметные**: иметь углубленное представление о технике торможения «плугом» подъёмов и спусков со склона; о технике передвижения различными лыжными ходами. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью специальных упражнениях и игр на лыжах.  **Метапредметные**: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.  **Личностные**: формирование нравственных чувств и нравственного поведение, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам | | Совершенствование знании, умений, навыков |
|  | |  | **42**  **(10)** |  | 1. Повторить технику подъема на склон и спуска со склона, технику конькового хода.  2. Обучить в момент спуска торможению и поворотам «упором».  3.Совершенствовать прохождение дистанции 1500 м.  . |  | Подъем на склон под углом 45.  Спуски в полу приседе. Торможение и повороты «упором» пройти дистанцию до 1500 м в медленном темпе с применением изученных ходов.  Игра «Встречные эстафеты».бесшажного хода, одновременного двушажного хода. | **Уметь** выполнять правильно технику лыжных ходов, выполнять торможения и повороты «упором». | **Предметные**: иметь первоначальное представления о технике торможения боковым соскальзыванием. Иметь углубленное представление о технике торможения «плугом» подъёмов и спусков со склона; о технике передвижения различными лыжными ходами. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью специальных упражнениях и игр на лыжах.  **Метапредметные**: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.  **Личностные**: формирование нравственных чувств и нравственного поведение, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам | | Комбинированный |
|  | |  | **43**  **(11)** |  | 1. Совершенствовать  Технику подъёмов на склон и спусков со склона.  2. Совершенствование техники торможения изученными способами.  3.Совершенствование скоростной выносливости. |  | Торможение плугом и упором со склона до 45 в полу приседе. Спуск в средней стойке, подъем елочкой.  Провести подвижную игру Затормози в квадрате. | **Уметь** выполнять правильно передвижения на лыжах, выполнять скольжение и удерживать равновесие. торможения и повороты «упором» и «плугом» | **Предметные**: иметь углубленное представления о технике торможения боковым соскальзыванием. Иметь углубленное представление о технике торможения «плугом» подъёмов и спусков со склона; о технике передвижения различными лыжными ходами. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью специальных упражнениях и игр на лыжах.  **Метапредметные**: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.  **Личностные**: формирование нравственных чувст и нравственного поведение, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам | | Совершенствование знаний, умений, навыков |
|  | |  | **44**  **(12)** |  | 1. Провести контроль 2000 м с применением изученных ходов.  2. Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов. |  | Пройти дистанцию до 2000 м  с применением изученных ходов одновременно бесшажного хода, одновременного двушажного хода, и коньковых ходов  спуска в средней стойке, подъема елочкой. Игра «Догонялки». | **Уметь** выполнять правильно лыжные ходы, выполнять скольжение и удерживать равновесие. | **Предметныеи:** владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития – выносливости. **Метапредметные**: Ставить и формулировать для себя новые задачи.  **Личностные**: уметь предупреждать конфликтные ситуации. | | Учетный |
| ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  8 класс  3 триместр (22 часа) | | | | | | | | | | | |
|  | | **Баскетбол** | **45**  **(1)** |  | 1. Провести инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом.  2. Повторить стойку и передвижения повороты баскетболиста, ведение мяча на месте с сопротивлением, передачи на месте, бросок в кольцо.  3. Ознакомить с понятием личная защита.  4. Развивать координационные качества. |  | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола.  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра.. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.  **Знать** правила ТБ на занятиях баскетболом. | **Предметные**: иметь углубленное представление о технике передвижений ведения мяча различными способами, поворотов, бросков мяча в баскетбольную корзину.  **Метапредметные**: Ставить и формулировать для себя новые задачи **Личностные**: формировать ответственного отношения к учению положительного отношения учащихся к занятиям. Готовность способность к саморазвитию. Умение управлять своими эмоциями | | Вводный |
|  | |  | **46**  **(2)** |  | 1. Совершенствовать стойку и передвижения баскетболиста, технику ведение мяча на месте с сопротивлением, технику передач мяча в парах на месте, бросоки в кольцо различными способами.  2. Развивать координационные качества. |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Предметные**: иметь первоначальное представления о разновидностях передач в парах. иметь углубленное представление о технике бросков мяча в баскетбольную корзину.  **Метапредметные**: корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.  **Личностные**: формирование нравственных чувств и нравственного поведение, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам | | Совершенствование знаний, умений, навыков |
|  | |  | **47**  **(3)** |  | 1. Совершенствовать стойку и передвижения баскетболиста, технику ведение мяча на месте с сопротивлением, технику передач мяча в парах на месте, бросоки в кольцо различными способами.  2. Развивать координационные качества. |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. | **Предметные**: иметь углубленное представления о разновидностях передач в парах. иметь углубленное представление о технике бросков мяча в баскетбольную корзину.  **Метапредметные**: корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.  **Личностные**: формирование нравственных чувст и нравственного поведение, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам | | Совершенствование знаний, умений, навыков |
|  | |  | **48**  **(4)** |  | 1. Совершенствовать стойку и передвижения баскетболиста, технику ведение мяча на месте с сопротивлением, технику передач мяча в парах на месте, бросоки в кольцо различными способами.  2.Разучить технику штрафных бросков.  3. Развивать координационные качества. |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.  . | **Предметные**: иметь первоначальные представления об технике штрафных бросков.  **Метапредметные**: Ставить и формулировать для себя новые задачи **Личностные**: формировать ответственного отношения к учению положительного отношения учащихся к занятиям. Готовность способность к саморазвитию. Умение управлять своими эмоциями. | | Совершенствование знаний, умений, навыков |
|  | |  | **49**  **(5)** |  | 1. Совершенствовать стойку и передвижения баскетболиста, технику ведение мяча на месте с сопротивлением, технику передач мяча в парах на месте, бросоки в кольцо различными способами.  2.Совершенствовать технику штрафных бросков.  3. Развивать координационные качества. |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. | **Предметные**: иметь углубленное представления об технике штрафных бросков.  **Метапредметные**: Ставить и формулировать для себя новые задачи **Личностные**: формировать ответственного отношения к учению положительного отношения учащихся к занятиям. Готовность способность к саморазвитию. Умение управлять своими эмоциями. | | Совершенствование знаний, умений, навыков |
|  | |  | **50**  **(6)** |  | 1. Совершенствовать стойку и передвижения баскетболиста, технику ведение мяча на месте с сопротивлением, технику передач мяча в парах на месте, бросоки в кольцо различными способами.  2.Повторить технику вырывания и выбивания мяча.  3. Развивать координационные качества.. |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Вырывание и выбивание мяча  Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. | **Предметные**: иметь углубленное представления об технике вырывания и выбивания мяча. организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений  **Метапредметные**: соотносит свои действия с планируемым результатом  **Личностные**: формировать ответственного отношения к учению положительного отношения учащихся к занятиям. Готовность способность к саморазвитию. Умение управлять своими эмоциями. | | Совершенствование знаний, умений, навыков |
|  | |  | **51**  **(7)** |  | 1. Совершенствовать стойку и передвижения баскетболиста, технику ведение мяча на месте с сопротивлением, технику передач мяча в парах на месте, броски в кольцо различными способами.  2.Совершенствовать технику вырывания и выбивания мяча.  3. Развивать координационные качества... |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Вырывание и выбивание мяча  Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. | **Предметные**: иметь углубленное представления об технике вырывания и выбивания мяча. организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений  **Метапредметные**: соотносит свои действия с планируемым результатом  **Личностные**: формировать ответственного отношения к учению положительного отношения учащихся к занятиям. Готовность способность к саморазвитию. Умение управлять своими эмоциями. | | Совершенствование знаний, умений, навыков |
|  | |  | **52**  **(8)** |  | 1. Совершенствовать передвижения игрока, ведение мяча, передачи в тройках, вырывания и выбивания мяча, бросок в кольцо с сопротивлением.  2.Разучить технику перехвата мяча.  3. Развивать координационные качества. |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра.. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. | **Предметные**: иметь первоначальное представления об технике перехвата мяча. Иметь углубленное представление об технике вырывания и выбивания мяча. организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений  **Метапредметные**: соотносит свои действия с планируемым результатом  **Личностные**: формировать ответственного отношения к учению положительного отношения учащихся к занятиям. Готовность способность к саморазвитию. Умение управлять своими эмоциями. | | Совершенствование знаний, умений, навыков |
|  | |  | **53**  **(9)** |  | 1. Совершенствовать передвижения игрока, ведение мяча, передачи в тройках, вырывания и выбивания мяча, бросок в кольцо с сопротивлением.  2.Совершенствовать технику перехвата мяча.  3. Развивать координационные качества. |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра.. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. | **Предметные**: иметь углубленное представления об технике перехвата мяча. Иметь углубленное представление об технике вырывания и выбивания мяча. организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений  **Метапредметные**: соотносит свои действия с планируемым результатом  **Личностные**: формировать ответственного отношения к учению положительного отношения учащихся к занятиям. Готовность способность к саморазвитию. Умение управлять своими эмоциями. | | Совершенствование знаний, умений, навыков |
|  | |  | **54**  **(10)** |  | 1. Совершенствовать технику нападения и защиты, передвижения игрока, ведение мяча, передачи в тройках, бросок в кольцо с сопротивлением.  2. Развивать координационные качества. |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. | **Предметные**: иметь углубленное представления об технике нападения и защиты. организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений  **Метапредметные**: развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.  **Личностные**: формировать ответственного отношения к учению положительного отношения учащихся к занятиям. Готовность способность к саморазвитию. Умение управлять своими эмоциями. | |  |
|  | |  | **55**  **(11)** |  | 1. Совершенствовать технику нападения и защиты, передвижения игрока, ведение мяча, передачи в тройках, бросок в кольцо с сопротивлением.  2. Развивать координационные качества. |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. | **Предметные**: иметь углубленное представления об технике нападения и защиты. организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений  **Метапредметные**: развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.  **Личностные**: формировать ответственного отношения к учению положительного отношения учащихся к занятиям. Готовность способность к саморазвитию. Умение управлять своими эмоциями | |  |
|  | |  | **56**  **(12)** |  | 1. Совершенствовать технику нападения и защиты, передвижения игрока, ведение мяча, передачи в тройках, бросок в кольцо с сопротивлением.  2. Развивать координационные качества. |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. | **Предметные**: иметь углубленное представления об технике нападения и защиты. организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений  **Метапредметные**: развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.  **Личностные**: формировать ответственного отношения к учению положительного отношения учащихся к занятиям. Готовность способность к саморазвитию. Умение управлять своими эмоциями | |  |
|  | Легкая  атлетика  (12) | | 57  (1) |  | 1. Провести инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.  2. Совершенствовать бег на короткие дистанции.  3. Совершенствовать прыжок в высоту способом «перешагивание».  4. Совершенствовать навыки метания в цель.  5. Развивать выносливость. |  | Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции 60-80 м. Равномерный бег 6 минут. ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега. Метание в цель с места и разбега. Подвижные игры, эстафеты. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью до 30 м; бегать в равномерном темпе до 6 минут; правильно выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание», метать в цель.  **Знать** правила ТБ на занятиях легкой атлетикой | **Предметные:** организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки  **Метапредметные:** владеть основами самоконтроля  **Личностные:** формирование нравственных чувств и нравственного поведения | Совершенствование знаний, умений, навыков | |
|  |  | | 58  (2) |  | 1. Совершенствовать  равномерный бег.  2. Совершенствовать прыжок в высоту способом «перешагивание».  3. Провести контроль метания мяча в вертикальную цель.  4. Развивать выносливость. |  | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 6 минут; уметь правильно выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание», метать в цель. . | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью до 60 м; бегать в равномерном темпе до 6 минут; правильно выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание», метать в цель. | **Предметные:** владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменения показателей развития основных физических качеств – быстроты, координации движений, выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений на месте.  **Метапредметные:** владеть основами самоконтроля, самооценки;принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Личностные:** формирование нравственных чувств и нравственного поведения,развивать мотивы учебной деятельности, уметь осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, уметь обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на занятиях физической культурой. | Учетный | |
|  |  | | 59  (3) |  | 1. Совершенствовать равномерный бег.  2. Совершенствовать прыжок в высоту способом «перешагивание».  3. Развивать выносливость | 4 | Бег с изменением направления движения. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель. | **Уметь**  бегать в  равномерном темпе до 6 минут, выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание», | **Предметные:** владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменения показателей развития основных физических качеств – быстроты, координации движений, выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений на месте.  **Метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Личностные:** развивать мотивы учебной деятельности, уметь осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, уметь обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой.. | Совершенствование знаний, умений, навыков | |
|  |  | | 60  (4) |  | 1. Совершенствовать равномерный бег.  2. Провести контроль прыжка в высоту способом «перешагивание».  3.Развивать выносливость. |  | Равномерный бег 6 минут. ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега. Подвижные игры, | **Уметь**  бегать в  равномерном темпе до 6 минут, выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание», | **Предметные:** владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменения показателей развития основных физических качеств – быстроты, координации движений, выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений на месте.  **Метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Личностные:** развивать мотивы учебной деятельности, уметь осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, уметь обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой... | Учетный | |
|  |  | | 61  (5) |  | 1. Совершенствовать низкий старт, ускорения.  2. Совершенствовать метание малого мяча на дальность.  3 .Развивать скоростные способности |  | Равномерный бег 6 минут. ОРУ. Метани мяча на дальность. Подвижные игры, | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью до 100 м; Медленный бег в чередовании с ходьбой. ОРУ на месте. Метание малого мяча с 5-6 шагов разбега на дальность. | **Предметные:** владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменения показателей развития основных физических качеств – быстроты, координации движений, выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений на месте.  **Метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Личностные:** развивать мотивы учебной деятельности, уметь осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, уметь обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой... | Совершенствование знаний, умений, навыков | |
|  |  | | 62  (6) |  | 1. Совершенствовать низкий старт, ускорения, метание малого мяча на дальность.  2. Провести контроль бега на 30 м.  3. Развивать скоростные способности. |  | Медленный бег до 6 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, старты из различных исходных положений, бег с ускорением 70-80 м. Бег 30 м на время. | **Уметь** пробегать на время 30 м. бег в равномерном темпе до 6 минут; уметь правильно выполнять метание с 5-6 шагов разбега. | **Предметные:** владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменения показателей развития основных физических качеств – быстроты, координации движений, выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений на месте.  **Метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Личностные:** развивать мотивы учебной деятельности, уметь осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, уметь обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой... | Учетный | |
|  |  | | 63  (7) |  | 1. Совершенствовать низкий старт, ускорения, метание малого мяча на дальность.  2. Провести контроль бега на 60 м.  3. Обучить финишированию.  4. Развивать скоростные способности. |  | Медленный бег в чередовании с ходьбой. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, старты из различных исходных положений, бег с ускорением 70-80 м. Бег 60 м на время. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью до 60 м; Медленный бег в чередовании с ходьбой. ОРУ на месте. Метание малого мяча с 5-6 шагов разбега на дальность. | **Предметные:** иметь первоначальное представление о технике бега на длинные дистанции; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений; иметь представление о том, как легкоатлетические упражнения влияют на различные системы организма.  **Метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  **Личностные:** развивать мотивы учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой | Учетный | |
|  |  | | 64  (8) |  | 1. Провести контроль бега на 100 м.  2. Развивать скоростные способности. |  | Медленный бег в чередовании с ходьбой. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, старты из различных исходных положений, бег с ускорением 70-80м. Бег 100 м на время. | **Уметь**  пробегать с максимальной скоростью до 100 м; Медленный бег в чередовании с ходьбой. ОРУ на месте и в движении. | **Предметные:** иметь первоначальные представления об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; о технике высокого старта, бега с ускорением до 30 м.  **Метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Личностные:** формировать положительное отношение к занятиям физической культурой, накапливать необходимые знания. | Учетный | |
|  |  | | 65  (9) |  | 1. Совершенствовать тройной прыжок с места.  2. Провести контроль прыжка в длину с места  3.Совершенствовать метание малого мяча на дальность.  4. Развивать скоростно-силовые качества, выносливость. | 3 | Медленный бег до 6 минут. ОРУ в движении. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с небольшого разбега. Прыжки в шаге. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь** прыгать в длину с места. Три шага отталкивания правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться, метать мяч на дальность. | **Предметные:** владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменения показателей развития основных физических качеств – быстроты, координации движений, выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений на месте.  **Метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Личностные:** развивать мотивы учебной деятельности, уметь осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, уметь обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой... | Учетный | |
|  |  | | 66  (10) |  | 1. Провести контроль метания малого мяча.  2. Совершенствовать тройной прыжок с места  3. Развивать скоростно-силовые способности. |  | Равномерный бег до 7 минут. ОРУ. Прыжки в длину с небольшого разбега. Прыжки в шаге. Специальные прыжковые упражнения. Метание малого мяча с разбега на дальность | **Уметь** метать мяч на дальность с разбега. Три шага отталкивания, прыгать в длину с места; правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | **Предметные:** владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменения показателей развития основных физических качеств – быстроты, координации движений, выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений на месте.  **Метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Личностные:** развивать мотивы учебной деятельности, уметь осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, уметь обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой.... | Учетный | |
|  |  | | 67  (11) |  | 1. Провести контроль тройного прыжка.  2.Развивать скоростно-силовые способности. |  | Равномерный бег до 7 минут. ОРУ. Прыжки в длину с небольшого разбега. Прыжки в шаге. Специальные прыжковые упражнения | **Уметь** выполнять три шага отталкивания, прыгать в длину с места; правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | **Предметные:** владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменения показателей развития основных физических качеств – быстроты, координации движений, выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений на месте.  **Метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Личностные:** развивать мотивы учебной деятельности, уметь осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, уметь обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой... | Учетный | |
|  |  | | 68  (12) |  | 1. Провести бег 1000 м.  2. Развивать выносливость. |  | ОРУ на месте. Бег 1000 м. | **Уметь** пробегать дистанцию 1000 м.. | **Предметные:** владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменения показателей развития основных физических качеств – быстроты, координации движений, выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений на месте.  **Метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Личностные:** развивать мотивы учебной деятельности, уметь осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, уметь обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой.... | Учетный | |
|  |  | | **69** |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  | | **70** |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  | | **71** |  |  |  |  |  |  |  | |