ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

к ООП ООО (ФГОС)

Рабочая программа

по физической культуре

для 5-8 классов

на 2018-2019 учебный год

Учитель:

Полунин Александр Алексеевич

2018 г.

**Планируемые результаты учебного предмета**

## Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

## Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

**Межпредметные понятия**

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

• систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

• выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

• заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

**Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

* анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
* идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
* выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
* ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
* формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
* обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

1. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

* определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
* обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
* определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
* выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
* выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
* составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
* определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
* описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
* планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

1. 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. Обучающийся сможет:

* определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
* систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
* отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
* оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
* находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
* работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
* устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
* сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

1. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

* определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
* анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
* свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
* оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
* обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
* фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

1. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

* наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
* соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
* принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
* самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
* ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
* демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

**Познавательные УУД**

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

* подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
* выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
* выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
* объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
* выделять явление из общего ряда других явлений;
* определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
* строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
* строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
* излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
* самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
* вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
* объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
* выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
* делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

1. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

* обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
* определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
* создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
* строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
* создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
* преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
* переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
* строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
* строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
* анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

1. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

* находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
* ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
* устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
* резюмировать главную идею текста;
* преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
* критически оценивать содержание и форму текста.

1. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

* определять свое отношение к природной среде;
* анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
* проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
* прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
* распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
* выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

* определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
* осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
* формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
* соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

**Коммуникативные УУД**

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

* определять возможные роли в совместной деятельности;
* играть определенную роль в совместной деятельности;
* принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
* определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
* строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
* корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
* критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
* предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
* выделять общую точку зрения в дискуссии;
* договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
* организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
* устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

1. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

* определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
* отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
* представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
* соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
* высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
* принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
* создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
* использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
* использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
* делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

1. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

* целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
* выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
* выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
* использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
* использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
* создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

**Предметные результаты**

**Выпускник научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
* *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
* *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
* *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
* *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
* *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
* *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

**Содержание учебного предмета физическая культура**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

* Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**Тематическое планирование**

**с указанием количества часов отводимых на усвоение каждой темы (5 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** |
| **Знания о физической культуре. Легкая атлетика (12 ч)** | | |
| 1 | Органи­зационно-методические указания. Ин­структаж по ТБ и охране труда. Раз­витие ско­ростных качеств. Специ­альные беговые упражне­ния | 1 |
| 2 | Развитие ско­ростных способ­ностей. Эстафет­ный бег. Старты из различ­ных поло­жений | 1 |
| 3 | Развитие ско­ростных способно­стей. Специальные беговые упраж­нения. Сприн­терский бег, эста­фетный бег | 1 |
| 4 | Развитие ско­ростных способ­ностей. Тестиро­вание бега на 30 м | 1 |
| 5 | Развитие выносли­вости. Бег на сред­ние ди­станции | 1 |
| 6 | Развитие выносли­вости. Бег на сред­ние ди­станции. Метание малого мяча | 1 |
| 7 | Развитие выносли­вости. Бег на сред­ние ди­станции | 1 |
| 8 | Развитие силовых качеств. Упражне­ния в па­рах | 1 |
| 9 | Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места | 1 |
| 10 | Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в верти­кальную цель | 1 |
| 11 | Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике | 1 |
| 12 | Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике | 1 |
| **Гимнастика (12 часов)** | | |
| 13 | Техника безопас­ности на уроках гимна­стики. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |
| 14 | Акроба­тические упражнения. Развитие гибкости, координа­ционных способ­ностей. Кувырок вперед. | 1 |
| 15 | Акроба­тические упражнения, ком­бинации. Развитие гибкости, координа­ционных способно­стей | 1 |
| 16 | Акроба­тические упраж­нения. Развитие гибкости. | 1 |
| 17 | Строевые упраж­нения. Развитие коорди­нации, силовых качеств. Висы | 1 |
| 18 | Строевые упраж­нения. Развитие коорди­нации, силовых качеств. Гимна­стическая полоса препятствий. Висы | 1 |
| 19 | Строевые упраж­нения. Развитие коорди­нации, силовых качеств. Висы | 1 |
| 20 | Висы. Строевые упраж­нения. Развитие коорди­нации, силовых качеств | 1 |
| 21 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие коорди­нации, силовых качеств | 1 |
| 22 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие коорди­нации, силовых качеств | 1 |
| 23 | Строевые упраж­нения. Развитие коорди­нации, силовых качеств. Упраж­нения на бревне. Опорный прыжок | 1 |
| 24 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие коорди­нации, силовых качеств | 1 |
| **Спортивные игры (24 часа)** | | |
| 25 | Техника безопас­ности при проведе­нии спор­тивных и подвиж­ных игр. Развитие ловко­сти, силы и скоро­сти. ОФП | 1 |
| 26 | Развитие ловко­сти, силы и скоро­сти. ОФП | 1 |
| 27 | Развитие ловко­сти, силы и скоро­сти. ОФП | 1 |
| 28 | Волейбол. Техника безопас­ности при проведе­нии заня­тий по во­лейболу. Стойки и пере­мещения игрока. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |
| 29 | Волейбол. Стойки и пере­мещения игрока. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |
| 30 | Волейбол. Стойки и пере­мещения игрока, повороты и оста­новки. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |
| 31 | Волейбол. Стойки и пере­мещения игрока, повороты и оста­новки. Упраж­нения в парах. Развитие координационных способностей | 1 |
| 32 | Волейбол. Прием и переда­ча мяча. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |
| 33 | Волейбол. Прием и переда­ча мяча. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |
| 34 | Волейбол. Прием и переда­ча мяча. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |
| 35 | Волейбол. Прием и переда­ча мяча. Игровые упраж­нения. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |
| 36 | Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |
| 37 | Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |
| 38 | Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |
| 39 | Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |
| 40 | Волейбол. Основные приемы игры. Игровые задания. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |
| 41 | Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |
| 42 | Волейбол. Тактика игры. Раз­витие фи­зических качеств. | 1 |
| 43 | Волейбол. Тактика игры. Раз­витие фи­зических качеств | 1 |
| 44 | Волейбол. Тактика игры. Раз­витие фи­зических качеств | 1 |
| 45 | Волейбол. Тактика игры. Раз­витие фи­зических качеств | 1 |
| 46 | Развитие ловко­сти, силы и скоро­сти. ОФП. Совер­шенство­вание фи­зических качеств | 1 |
| 47 | Развитие ловко­сти, силы и ско­рости. Эстафеты. Совер­шенство­вание физических качеств | 1 |
| 48 | Развитие ловко­сти, силы и скоро­сти. ОФП. Совер­шенство­вание фи­зических качеств | 1 |
| **Лыжная подготовка (15 часов)** | | |
| 49 | Техника безопас­ности по лыж­ной под­готовке. Скользя­щий шаг | 1 |
| 50 | Скользя­щий шаг. Поворот переступанием | 1 |
| 51 | Попере­менный двухшажный ход. Развитие выносли­вости | 1 |
| 52 | Попере­менный двухшажный ход. Развитие выносли­вости | 1 |
| 53 | Одновре­менный бесшажный ход. Развитие выносли­вости | 1 |
| 54 | Одновре­менный бесшажный ход. Правила безопас­ного падения на лыжах | 1 |
| 55 | Одновре­менный бесшаж­ный ход. Развитие выносли­вости | 1 |
| 56 | Одновре­менный двухшажный ход. Круговая эстафета | 1 |
| 57 | Одновре­менный двухшажный ход. Развитие вынос­ливости. Зимние виды спорта | 1 |
| 58 | Одновре­менный двухшажный ход. Развитие выносли­вости | 1 |
| 59 | Одновре­менный двухшажный ход. Развитие выносли­вости | 1 |
| 60 | Подъем ступаю­щим ша­гом. Спу­ски. Виды стоек. Развитие выносли­вости | 1 |
| 61 | Тормо­жение упором, «плугом». Преодо­ление бугров и впадин. Развитие выносли­вости | 1 |
| 62 | Непре­рывное передви­жение на лыжах. Развитие выносли­вости | 1 |
| 63 | Непре­рывное передви­жение на лыжах. Развитие выносли­вости | 1 |
| **Спортивные игры (27 ч) Баскетбол - 15 часов** | | |
| 64 | Бас­кетбол. Техника безопас­ности на заняти­ях по бас­кетболу. Стойки и пере­движения игрока | 1 |
| 65 | Бас­кетбол. Стойки и пере­движения игрока, повороты и оста­новки. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |
| 66 | Баскет­бол. Стой­ки и пере­движения игрока, повороты и оста­новки. Основные правила игры. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |
| 67 | Баскет­бол. Лов­ля и пере­дача мяча. Развитие координа­ционных способностей | 1 |
| 68 | Баскет­бол. Лов­ля и пере­дача мяча. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |
| 69 | Баскет­бол. Лов­ля и пере­дача мяча. Термино­логия бас­кетбола. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |
| 70 | Баскет­бол. Веде­ние мяча. Основные правила и прие­мы игры. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |
| 71 | Баскет­бол. Веде­ние мяча. Основные приемы игры. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |
| 72 | Баскет­бол. Веде­ние мяча. Основные приемы игры. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |
| 73 | Баскет­бол. Бро­сок мяча. Развитие координа­ционных качеств | 1 |
| 74 | Баскет­бол. Бро­сок мяча. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |
| 75 | Бас­кетбол. Тактика свобод­ного на­падения. Развитие физиче­ских ка­честв | 1 |
| 76 | Бас­кетбол. Тактика свобод­ного на­падения. Развитие физиче­ских ка­честв | 1 |
| 77 | Бас­кетбол. Игровые задания. Развитие физических ка­честв | 1 |
| 78 | Бас­кетбол. Игровые задания | 1 |
| 79 | Футбол. Основные приемы и прави­ла игры. Овла­дение техникой передви­жения | 1 |
| 80 | Футбол. Овла­дение техникой передвижения. Поворо­ты. Раз­витие фи­зических качеств (скорост­ных и ко­ордина­ционных способно­стей) | 1 |
| 81 | Футбол. Овла­дение техникой передви84жения, оста­новки, ускорения игрока. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |
| 82 | Футбол. Овладе­ние эле­ментами техники футбола. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |
| 83 | Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловко­сти | 1 |
| 84 | Футбол. Освоение техники удара по мячу. Эстафеты с мячом. Развитие быстроты и ловко­сти | 1 |
| 85 | Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |
| 86 | Футбол. Освоение техники ведения мяча. Раз­витие фи­зических качеств (скорост­ных и ко­ордина­ционных способно­стей) | 1 |
| 87 | Футбол. Освоение техники ведения мяча. Раз­витие фи­зических качеств. Прави­ла игры в футбол | 1 |
| 88 | Футбол. Освоение техники ведения мяча. Эстафеты с ведени­ем мяча. Развитие физиче­ских ка­честв | 1 |
| 89 | Футбол. Освоение техники остановки катя­щегося мяча по­дошвой. Развитие физиче­ских ка­честв | 1 |
| 90 | Футбол. Освоение техники остановки катя­щегося мяча вну­тренней стороной стопы. Развитие физиче­ских ка­честв | 1 |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | |
| 91 | Кроссовая подготов­ка. Бег на сред­ние ди­станции. Развитие выносли­вости | 1 |
| 92 | Кроссо­вая под­готовка. Эстафет­ный бег. Развитие выносли­вости | 1 |
| 93 | Кроссовая подготов­ка. Пре­одоление полосы препят­ствий. Развитие силовой выносли­вости | 1 |
| 94 | Развитие силовой выносли­вости. Бег на 1000 м | 1 |
| 95 | Развитие скоростных способ­ностей. Метание малого мяча | 1 |
| 96 | Развитие скорост­ных спо­собностей. Бег на ко­роткие дистан­ции. Бег З0 м. Влияние легкоатле­тических упраж­нений на раз­личные системы организма | 1 |
| 97 | Развитие скорост­но-си­ловых качеств. Эстафет­ный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча | 1 |
| 98 | Развитие скорост­но-си­ловых качеств. Эстафет­ный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега | 1 |
| 99 | Развитие скоростно-си­ловых качеств | 1 |
| 100 | Сдача зачетов по физи­ческой подготов­ке | 1 |
| **Спортивные игры (2ч)** | | |
| 101 | Эстафеты с эле­ментами спортив­ных игр. Развитие двига­тельных качеств | 1 |
| 102 | Эстафеты с эле­ментами спортив­ных игр. Развитие двига­тельных качеств | 1 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Тематическое планирование**

**с указанием количества часов отводимых на усвоение каждой темы (6 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** |
| **Знания о физической культуре. Легкая атлетика (20 ч)** | | |
| 1 | Органи­зационно-методические требования на уроках физической культуры. Ин­структаж по ТБ и охране труда. | 1 |
| 2 | Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3х10 | 1 |
| 3 | Тестирование бега на 60 и 300 м | 1 |
| 4 | Техника старта с опорой на одну руку | 1 |
| 5 | Техника метания мяча на дальность | 1 |
| 6 | Тестирование мяча на дальность | 1 |
| 7 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 8 | Развитие силовых качеств. Упражне­ния в па­рах | 1 |
| 9 | Тестирование прыжка в длину с разбега | 1 |
| 10-11 | Равномерный бег. Развитие выносливости | 2 |
| 12 | Тестирование бега на 1000 м | 1 |
| 13 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
| 14-15 | Броски малого мяча на точность | 2 |
| 16-17 | Прыжки в высоту способом «перешагивание» | 2 |
| 18 | Контрольный урок на тему «Прыжки в высоту способом «перешагивание»» | 1 |
| 19-20 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий | 2 |
| **Спортивные игры (7 ч)** | | |
| 21-22 | Техника ведения мяча ногами | 2 |
| 23 | Техника ударов по катящемуся мячу ногами | 1 |
| 24 | Жонглирование мячом ногами | 1 |
| 25-26 | Спортивная игра «Футбол» | 2 |
| 27 | Контрольный урок по теме «Футбол» | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики (16 ч)** | | |
| 28 | Инструкция по ТБ на занятиях гимнастикой | 1 |
| 29 | Строевые упражнения и акробатические комбинации | 1 |
| 30 | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине | 1 |
| 31-32 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | 2 |
| 33 | Знакомство с брусьями | 1 |
| 34 | Упражнения на брусьях | 1 |
| 35-37 | Комбинации на брусьях | 3 |
| 38 | Контрольный урок по теме «Брусья» | 1 |
| 39 | Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги |  |
| 40 | Опорный прыжок | 1 |
| 41 | Контрольный урок по теме «Опорный прыжок» | 1 |
| 42 | Вольные упражнения с элементами акробатики (соревнования) | 1 |
| 43 | Ритмическая гимнастика и ОФП | 1 |
| **Спортивные игры (5 ч )** | | |
| 44 | Техника безопас­ности при проведе­нии спор­тивных и подвиж­ных игр. Знакомство с гандболом | 1 |
| 45-46 | Броски, передачи. Передвижения в гандболе | 2 |
| 47-48 | Спортивная игра «Гандбол» | 2 |
| **Лыжная подготовка (12 часов)** | | |
| 49 | Инструкция по технике безопас­ности на занятиях лыж­ной под­готовкой . Попере­менный двухшажный ход | 1 |
| 50 | Одновре­менный бесшаж­ный ход. | 1 |
| 51 | Одновре­менный одношаж­ный ход. | 1 |
| 52 | Чередование различных лыжных ходов | 1 |
| 53 | Повороты переступанием и прыжком на лыжах | 1 |
| 54 | Различные варианты подъемов и спусков на лыжах | 1 |
| 55 | Торможение и поворот «упором» | 1 |
| 56 | Преодоление небольших трамплинов | 1 |
| 57 | Подъем на склон и спуски со склона | 1 |
| 58 | Прохождение дистанции 2 км | 1 |
| 59 | Прохождение дистанции 3 км | 1 |
| 60 | Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка» | 1 |
| **Спортивные игры (24 ч)** | | |
| 61-62 | Волейбол. Переда­ча мяча сверху двумя руками | 2 |
| 63 | Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи | 1 |
| 64 | Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи | 1 |
| 65-66 | Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения | 2 |
| 67-68 | Волейбол. Верхняя прямая подача. | 2 |
| 69-70 | Волейбол. Тактические действия | 2 |
| 71-72 | Волейбол. Игра по правилам | 2 |
| 73 | Контрольный урок по теме «Волейбол» | 1 |
| 74 | Бас­кетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча | 1 |
| 75-76 | Бас­кетбол. Броски мяча в корзину | 2 |
| 77 | Бас­кетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча | 1 |
| 78 | Бас­кетбол. Броски мяча в корзину | 1 |
| 79 | Бас­кетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 |
| 80 | Бас­кетбол. Броски мяча в корзину | 1 |
| 81 | Баскет­бол. Тактические действия | 1 |
| 82-83 | Баскет­бол. Игра по правилам | 2 |
| 84 | Контрольный урок по теме «Баскет­бол» | 1 |
| **Легкая атлетика (3 ч)** | | |
| 85-86 | Полоса препятствий | 2 |
| 87 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)** | | |
| 88 | Тестирование подтягивания | 1 |
| 89 | Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти | 1 |
| **Спортивные игры (1 ч)** | | |
| 90 | Спортивные игры | 1 |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | |
| 91 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. | 1 |
| 92 | Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3х10 | 1 |
| 93 | Тестирование бега на 60 м | 1 |
| 94 | Тестирование метания мяча на дальность | 1 |
| 95 | Тестирование бега на 300 м | 1 |
| 96 | Тестирование бега на 1000 м | 1 |
| 97 | Эстафетный бег | 1 |
| 98 | Тестирование бега на 1500 м | 1 |
| 99 | Эстафетный бег | 1 |
| 100 | Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка | 1 |
| **Спортивные игры (5ч)** | | |
| 101 | Эстафеты с элементами спортивных игр | 1 |
| 102 | Подвижные и спортивные игры | 1 |

**Тематическое планирование**

**с указанием количества часов отводимых на усвоение каждой темы (7 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | | **Тема урока** | Количество часов |
|
|  | | **Легкая атлетика** |  |
| 1 | | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ и охране труда. | 1 |
| 2 | | Тестирование бега на 30 метров и челночного бега 3х10 | 1 |
| 3 | | Тестирование бега на 60 метров и на 300 метров | 1 |
| 4 | | Спринтерский бег. | 1 |
| 5 | | Техника метания мяча на дальность. | 1 |
| 6 | | Тестирование метания мяча на дальность. | 1 |
| 7 | | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 1 |
| 8 | | Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись» | 1 |
| 9 | | Тестирование прыжка в длину с разбега | 1 |
| 10 | | Равномерный бег Развитие выносливости | 1 |
| 11 | | Равномерный бег Развитие выносливости | 1 |
| 12 | | Тестирование бега на 1000 м | 1 |
| 13 | | Тестирование прыжка в длины с места | 1 |
| 14 | | Броски малого мяча на точность | 1 |
| 15 | | Броски малого мяча на точность | 1 |
| 16 | | Техника прыжка в высоту способом перешагивание | 1 |
| 17 | | Прыжок в высоту способом перешагивание | 1 |
| 18 | | Контрольный урок по теме «Прыжок в высоту способом перешагивание» | 1 |
| 19 | | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий | 1 |
| 20 | | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий | 1 |
|  | | **Спортивные игры** |  |
| 21 | | Техника ведения мяча ногами | 1 |
| 22 | | Техника передачи мяча ногами | 1 |
| 23 | | Техника ударов по катящемуся мячу ногой | 1 |
| 24 | | Жонглирование мячом ногами | 1 |
| 25 | | Спортивная игра Футбол | 1 |
| 26 | | Спортивная игра Футбол | 1 |
| 27 | | Контрольный урок по теме Футбол | 1 |
|  | | **Гимнастика с элементами акробатики** |  |
| 28 | | Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой | 1 |
| 29 | | Прыжки с высоты, Акробатические комбинации | 1 |
| 30 | | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине | 1 |
| 31 | | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | 1 |
| 32 | | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | 1 |
| 33 | | Упражнения на брусьях | 1 |
|  |  | 34 | Упражнения на брусьях | 1 |
| 35 | | Комбинации на брусьях | 1 |
| 36 | | Комбинации на брусьях | 1 |
| 37 | | Комбинации на брусьях | 1 |
| 38 | | Контрольный урок по теме брусья | 1 |
| 39 | | Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги | 1 |
| 40 | | Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь | 1 |
| 41 | | Опорные прыжки | 1 |
| 42 | | Контрольный урок по теме « Опорные прыжки» | 1 |
|  | | **Спортивные игры** |  |
| 43 | | Ритмическая гимнастика и ОФП | 1 |
| 44 | | Спортивная игра « Гандбол» | 1 |
| 45 | | Броски, передачи, передвижения в гандболе | 1 |
| 46 | | Броски мяча по воротам в прыжке | 1 |
| 47 | | Спортивная игра « Гандбол» - игра вратаря | 1 |
| 48 | | Спортивная игра « Гандбол» | 1 |
|  | | **Лыжная подготовка** |  |
| 49 | | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 50 | | Одновременный бесшажный ход | 1 |
| 51 | | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 |
| 52 | | Чередование различных лыжных ходов. | 1 |
| 53 | | Перевороты переступанием и прыжком на лыжах. | 1 |
| 54 | | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 |
| 55 | | Торможение и поворот упором. | 1 |
| 56 | | Преодоление небольших трамплинов. | 1 |
| 57 | | Подъемы на склон и спуски со склона | 1 |
| 58 | | Прохождение дистанции  2 км | 1 |
| 59 | | Прохождение дистанции  3 км | 1 |
| 60 | | Контрольный урок по теме лыжная подготовка. | 1 |
|  | | **Спортивные игры** |  |
| 61 | | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 62 | | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. | 1 |
| 63 | | Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая передачи. | 1 |
| 64 | | Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи. | 1 |
| 65 | | Волейбол. Прямой нападающий удар. | 1 |
| 66 | | Волейбол. Подачи и удары. | 1 |
| 67 | | Волейбол. Подачи и удары. | 1 |
| 68 | | Волейбол. Волейбольные упражнения. | 1 |
| 69 | | Волейбол. Тактические действия. | 1 |
| 70 | | Волейбол. Игра по правилам. | 1 |
| 71 | | Волейбол. Игра по правилам. | 1 |
| 72 | | Волейбол. Игра по правилам. | 1 |
| 73 | | Контрольный урок по теме «Волейбол». | 1 |
| 74 | | Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча. | 1 |
| 75 | | Баскетбол. Броски мяча в  баскетбольную корзину. | 1 |
| 76 | | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину. | 1 |
| 77 | | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча. | 1 |
| 78 | | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину. | 1 |
|  | |  |  |
| 79 | | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину. | 1 |
|  | |  |  |
| 80 | | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину. | 1 |
| 81 | | Баскетбол. Тактические действия. | 1 |
| 82 | | Баскетбол. Игра по правилам. | 1 |
| 83 | | Баскетбол. Игра по правилам. Вбрасывание мяча. | 1 |
| 84 | | Контрольный урок по теме Баскетбол. | 1 |
|  | | **Легкая атлетика** |  |
| 85 | | Полоса препятствий | 1 |
| 86 | | Полоса препятствий | 1 |
| 87 | | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
| 88 | | Тестирование подтягивания | 1 |
| 89 | | Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти. | 1 |
| 90 | | Спортивные игры | 1 |
| 91 | | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. | 1 |
| 92 | | Тестирование бега на 30 метров и челночного бега 3х10 | 1 |
| 93 | | Тестирование бега на 60 метров | 1 |
| 94 | | Тестирование метания мяча на дальность. | 1 |
| 95 | | Тестирование бега на 300 метров | 1 |
| 96 | | Тестирование бега на 1000 метров | 1 |
| 97 | | Эстафетный бег. | 1 |
| 98 | | Тестирование бега на 1500 метров | 1 |
| 99 | | Эстафетный бег. | 1 |
| 100 | | Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка. | 1 |
| 101 | | Эстафеты с элементами спортивных игр. | 1 |
|  | | **Спортивные игры** |  |
| 102 | | Подвижные и спортивные игры. | 1 |
|  | |  |  |
|  | |  |

**Тематическое планирование в 8 классе**

**с указанием количества часов отводимых на усвоение каждой темы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | Количество часов |
|  | **Легкая атлетика (20ч)** |  |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ и охране труда. | 1 |
| 2 | Тестирование бега на 100 м | 1 |
| 3 | Бег на короткие дистанции. | 1 |
| 4 | Бег на короткие дистанции. | 1 |
| 5 | Техника метания мяча на дальность с разбега. | 1 |
| 6 | Тестирование метания мяча на дальность с разбега | 1 |
| 7 | Тестирование бега на 2000 и 3000 м | 1 |
| 8 | Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 |
| 9 | Тестирование прыжка в длину с разбега | 1 |
| 10 | Равномерный бег Развитие выносливости | 1 |
| 11 | Равномерный бег Развитие выносливости | 1 |
| 12 | Равномерный бег Развитие выносливости | 1 |
| 13 | Броски малого мяча на точность | 1 |
| 14 | Броски малого мяча на точность | 1 |
| 15 | Броски малого мяча на точность | 1 |
| 16 | Техника прыжка в высоту способом перешагивание | 1 |
| 17 | Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание | 1 |
| 18 | Прыжок в высоту способом перешагивание | 1 |
| 19 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий | 1 |
| 20 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий | 1 |
| **Спортивные игры (7 ч)** | | |
| 21 | Техника удара по мячу внутренней стороной стопы | 1 |
| 22 | Удары по мячу подъемом ноги | 1 |
| 23 | Удары по катящемуся мячу подъемом ноги | 1 |
| 24 | Удары по мячу серединой лба | 1 |
| 25 | Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу | 1 |
| 26 | Футбольные упражнения с мячом | 1 |
| 27 | Контрольный урок по теме футбол | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)** | | |
| 28 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой | 1 |
| 29 | Длинный кувырок с разбега | 1 |
| 30 | Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь | 1 |
| 31 | Акробатические комбинации | 1 |
| 32 | Стойка на голове и руках | 1 |
| 33 | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине | 1 |
| 34 | Подъем переворотом на высокой перекладине | 1 |
| 35 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | 1 |
| 36 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | 1 |
| 37 | Упражнения на брусьях | 1 |
| 38 | Упражнения на брусьях | 1 |
| 39 | Комбинации на брусьях | 1 |
| 40 | Комбинации на брусьях | 1 |
| 41 | Контрольный урок по теме «Брусья" | 1 |
| 42 | Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь и согнув ноги | 1 |
| 43 | Опорный прыжок боком с поворотом | 1 |
| 44 | Опорный прыжок | 1 |
| 45 | Контрольный урок по теме «Опорный прыжок» | 1 |
| **Спортивные игры (3 ч)** | | |
| 46 | Спортивная игра «Гандбол» | 1 |
| 47 | Броски и передачи в гандболе | 1 |
| 48 | Спортивная игра « Гандбол» | 1 |
| **Лыжная подготовка(14 ч)** | | |
| 49 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 50 | Одновременный бесшажный ход | 1 |
| 51 | Одновременный одношажный ход (скоростной вариант) | 1 |
| 52 | Чередование лыжных ходов. | 1 |
| 53 | Чередование лыжных ходов. | 1 |
| 54 | Коньковый ход на лыжах | 1 |
| 55 | Коньковый ход на лыжах | 1 |
| 56 | Подъемы на склон и спуски со склона | 1 |
| 57 | Подъемы на склон и спуски со склона | 1 |
| 58 | Торможение боковым соскальзыванием | 1 |
| 59 | Торможение боковым соскальзыванием | 1 |
| 60 | Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах | 1 |
| 61 | Прохождение дистанции 3 км на лыжах | 1 |
| 62 | Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка» | 1 |
|  | **Спортивные игры (26 ч)** |  |
| 63 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками | 1 |
|  |  |  |
| 64 | Волейбол. Передача мяча двумя руками в прыжке и назад | 1 |
| 65 | Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая передачи | 1 |
| 66 | Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая передачи. | 1 |
| 67 | Волейбол. Прямой нападающий удар. | 1 |
| 68 | Волейбол. Прямой нападающий удар. | 1 |
| 69 | Отбивание мяча кулаком через сетку | 1 |
| 70 | Отбивание мяча кулаком через сетку | 1 |
| 71 | Волейбол. Тактические действия | 1 |
| 72 | Волейбол. Игра по правилам. | 1 |
| 73 | Волейбол. Игра по правилам. | 1 |
| 74 | Волейбол. Игра по правилам. | 1 |
| 75 | Контрольный урок по теме «Волейбол» | 1 |
| 76 | Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину. | 1 |
| 77 | Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину. | 1 |
| 78 | Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину. | 1 |
| 79 | Баскетбол. Штрафные броски. | 1 |
|  |  |  |
| 80 | Баскетбол. Штрафные броски. | 1 |
| 81 | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. | 1 |
| 82 | Баскетбол. Перехват мяча. | 1 |
| 83 | Баскетбол. Перехват мяча. | 1 |
| 84 | Баскетбол. Нападение и защита. | 1 |
| 85 | Баскетбол. Игра по правилам. | 1 |
| 86 | Баскетбол. Игра по правилам. | 1 |
| 87 | Контрольный урок по теме «Баскетбол» | 1 |
| 88 | Спортивные игры | 1 |
| **Легкая атлетика** **(14 ч)** | | |
| 89 | Метание малого мяча в горизонтальную цель | 1 |
| 90 | Метание малого мяча в вертикальную цель | 1 |
| 91 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. | 1 |
| 92 | Тестирование бега на 100 м | 1 |
| 93 | Равномерный бег. Развитие выносливости. | 1 |
| 94 | Тестирование метания мяча на дальность с разбега. | 1 |
| 95 | Тестирование прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 96 | Равномерный бег. Развитие выносливости. | 1 |
| 97 | Равномерный бег. Развитие выносливости. | 1 |
| 98 | Тестирование бега на 2000 и 3000 м | 1 |
| 99 | Эстафетный бег. | 1 |
| 100 | Эстафетный бег. | 1 |
| 101 | Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка | 1 |
| 102 | Эстафеты. | 1 |
|  |  |  |
|  |  |  |

Приложение к рабочей программе на 2017-18 учебный год (5 класс)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Планируемая дата** | **Фактическая дата** | | **Примечание** |
| **Знания о физической культуре. Легкая атлетика (12 ч)** | | | | | | |
| 1 | Органи­зационно-методические указания. Ин­структаж по ТБ и охране труда. Раз­витие ско­ростных качеств. Специ­альные беговые упражне­ния | 1 |  |  | |  |
| 2 | Развитие ско­ростных способ­ностей. Эстафет­ный бег. Старты из различ­ных поло­жений | 1 |  |  | | Техника движений и ее основные показатели. |
| 3 | Развитие ско­ростных способно­стей. Специальные беговые упраж­нения. Сприн­терский бег, эста­фетный бег | 1 |  |  | |  |
| 4 | Развитие ско­ростных способ­ностей. Тестиро­вание бега на 30 м | 1 |  |  | | Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег. |
| 5 | Развитие выносли­вости. Бег на сред­ние ди­станции | 1 |  |  | |  |
| 6 | Развитие выносли­вости. Бег на сред­ние ди­станции. Метание малого мяча | 1 |  |  | |  |
| 7 | Развитие выносли­вости. Бег на сред­ние ди­станции | 1 |  |  | | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). |
| 8 | Развитие силовых качеств. Упражне­ния в па­рах | 1 |  |  | |  |
| 9 | Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места | 1 |  |  | |  |
| 10 | Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в верти­кальную цель | 1 |  |  | | Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. |
| 11 | Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике | 1 |  |  | |  |
| 12 | Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике | 1 |  |  | | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. |
| **Гимнастика (12 часов)** | | |  |  | |  |
| 13 | Техника безопас­ности на уроках гимна­стики. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |  |  | |  |
| 14 | Акроба­тические упражнения. Развитие гибкости, координа­ционных способ­ностей. Кувырок вперед. | 1 |  |  | |  |
| 15 | Акроба­тические упражнения, ком­бинации. Развитие гибкости, координа­ционных способно­стей | 1 |  |  | | Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), |
| 16 | Акроба­тические упраж­нения. Развитие гибкости. | 1 |  |  | |  |
| 17 | Строевые упраж­нения. Развитие коорди­нации, силовых качеств. Висы | 1 |  |  | |  |
| 18 | Строевые упраж­нения. Развитие коорди­нации, силовых качеств. Гимна­стическая полоса препятствий. Висы | 1 |  |  | | Прикладная физическая подготовка: ходьба, преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах |
| 19 | Строевые упраж­нения. Развитие коорди­нации, силовых качеств. Висы | 1 |  |  | |  |
| 20 | Висы. Строевые упраж­нения. Развитие коорди­нации, силовых качеств | 1 |  |  | |  |
| 21 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие коорди­нации, силовых качеств | 1 |  |  | |  |
| 22 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие коорди­нации, силовых качеств | 1 |  |  | |  |
| 23 | Строевые упраж­нения. Развитие коорди­нации, силовых качеств. Упраж­нения на бревне. Опорный прыжок | 1 |  |  | |  |
| 24 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие коорди­нации, силовых качеств | 1 |  |  | |  |
| **Спортивные игры (24 часа)** | | |  |  | |  |
| 25 | Техника безопас­ности при проведе­нии спор­тивных и подвиж­ных игр. Развитие ловко­сти, силы и скоро­сти. ОФП | 1 |  |  | |  |
| 26 | Развитие ловко­сти, силы и скоро­сти. ОФП | 1 |  | |  |  |
| 27 | Развитие ловко­сти, силы и скоро­сти. ОФП | 1 |  | |  |  |
| 28 | Волейбол. Техника безопас­ности при проведе­нии заня­тий по во­лейболу. Стойки и пере­мещения игрока. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |  | |  | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол |
| 29 | Волейбол. Стойки и пере­мещения игрока. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |  | |  |  |
| 30 | Волейбол. Стойки и пере­мещения игрока, повороты и оста­новки. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |  | |  |  |
| 31 | Волейбол. Стойки и пере­мещения игрока, повороты и оста­новки. Упраж­нения в парах. Развитие координационных способностей | 1 |  | |  | Правила спортивных игр. Игры по правилам. |
| 32 | Волейбол. Прием и переда­ча мяча. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |  | |  |  |
| 33 | Волейбол. Прием и переда­ча мяча. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |  | |  |  |
| 34 | Волейбол. Прием и переда­ча мяча. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |  | |  |  |
| 35 | Волейбол. Прием и переда­ча мяча. Игровые упраж­нения. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |  | |  |  |
| 36 | Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |  | |  |  |
| 37 | Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |  | |  | Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств |
| 38 | Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |  | |  |  |
| 39 | Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |  | |  |  |
| 40 | Волейбол. Основные приемы игры. Игровые задания. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |  | |  |  |
| 41 | Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |  | |  |  |
| 42 | Волейбол. Тактика игры. Раз­витие фи­зических качеств. | 1 |  | |  | Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств*.* |
| 43 | Волейбол. Тактика игры. Раз­витие фи­зических качеств | 1 |  | |  |  |
| 44 | Волейбол. Тактика игры. Раз­витие фи­зических качеств | 1 |  | |  |  |
| 45 | Волейбол. Тактика игры. Раз­витие фи­зических качеств | 1 |  | |  |  |
| 46 | Развитие ловко­сти, силы и скоро­сти. ОФП. Совер­шенство­вание фи­зических качеств | 1 |  | |  | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. |
| 47 | Развитие ловко­сти, силы и ско­рости. Эстафеты. Совер­шенство­вание физических качеств | 1 |  | |  |  |
| 48 | Развитие ловко­сти, силы и скоро­сти. ОФП. Совер­шенство­вание фи­зических качеств | 1 |  | |  | Спорт и спортивная подготовка. |
| **Лыжная подготовка (15 часов)** | | |  | |  |  |
| 49 | Техника безопас­ности по лыж­ной под­готовке. Скользя­щий шаг | 1 |  | |  |  |
| 50 | Скользя­щий шаг. Поворот переступанием | 1 |  | |  |  |
| 51 | Попере­менный двухшажный ход. Развитие выносли­вости | 1 |  | |  |  |
| 52 | Попере­менный двухшажный ход. Развитие выносли­вости | 1 |  | |  | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
| 53 | Одновре­менный бесшажный ход. Развитие выносли­вости | 1 |  | |  |  |
| 54 | Одновре­менный бесшажный ход. Правила безопас­ного падения на лыжах | 1 |  | |  |  |
| 55 | Одновре­менный бесшаж­ный ход. Развитие выносли­вости | 1 |  | |  |  |
| 56 | Одновре­менный двухшажный ход. Круговая эстафета | 1 |  | |  |  |
| 57 | Одновре­менный двухшажный ход. Развитие вынос­ливости. Зимние виды спорта | 1 |  | |  |  |
| 58 | Одновре­менный двухшажный ход. Развитие выносли­вости | 1 |  | |  |  |
| 59 | Одновре­менный двухшажный ход. Развитие выносли­вости | 1 |  | |  |  |
| 60 | Подъем ступаю­щим ша­гом. Спу­ски. Виды стоек. Развитие выносли­вости | 1 |  | |  |  |
| 61 | Тормо­жение упором, «плугом». Преодо­ление бугров и впадин. Развитие выносли­вости | 1 |  | |  | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
| 62 | Непре­рывное передви­жение на лыжах. Развитие выносли­вости | 1 |  | |  |  |
| 63 | Непре­рывное передви­жение на лыжах. Развитие выносли­вости | 1 |  | |  | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки) |
| **Спортивные игры (27 ч) Баскетбол - 15 часов** | | |  | |  |  |
| 64 | Бас­кетбол. Техника безопас­ности на заняти­ях по бас­кетболу. Стойки и пере­движения игрока | 1 |  | |  |  |
| 65 | Бас­кетбол. Стойки и пере­движения игрока, повороты и оста­новки. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |  | |  | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. |
| 66 | Баскет­бол. Стой­ки и пере­движения игрока, повороты и оста­новки. Основные правила игры. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |  | |  |  |
| 67 | Баскет­бол. Лов­ля и пере­дача мяча. Развитие координа­ционных способностей | 1 |  | |  |  |
| 68 | Баскет­бол. Лов­ля и пере­дача мяча. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |  | |  |  |
| 69 | Баскет­бол. Лов­ля и пере­дача мяча. Термино­логия бас­кетбола. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |  | |  | Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. |
| 70 | Баскет­бол. Веде­ние мяча. Основные правила и прие­мы игры. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |  | |  |  |
| 71 | Баскет­бол. Веде­ние мяча. Основные приемы игры. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |  | |  |  |
| 72 | Баскет­бол. Веде­ние мяча. Основные приемы игры. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |  | |  | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. |
| 73 | Баскет­бол. Бро­сок мяча. Развитие координа­ционных качеств | 1 |  | |  |  |
| 74 | Баскет­бол. Бро­сок мяча. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |  | |  |  |
| 75 | Бас­кетбол. Тактика свобод­ного на­падения. Развитие физиче­ских ка­честв | 1 |  | |  |  |
| 76 | Бас­кетбол. Тактика свобод­ного на­падения. Развитие физиче­ских ка­честв | 1 |  | |  |  |
| 77 | Бас­кетбол. Игровые задания. Развитие физических ка­честв | 1 |  | |  |  |
| 78 | Бас­кетбол. Игровые задания | 1 |  | |  |  |
| 79 | Футбол. Основные приемы и прави­ла игры. Овла­дение техникой передви­жения | 1 |  | |  | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол Правила спортивных игр. Игры по правилам. |
| 80 | Футбол. Овла­дение техникой передвижения. Поворо­ты. Раз­витие фи­зических качеств (скорост­ных и ко­ордина­ционных способно­стей) | 1 |  | |  |  |
| 81 | Футбол. Овла­дение техникой передви84жения, оста­новки, ускорения игрока. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |  | |  |  |
| 82 | Футбол. Овладе­ние эле­ментами техники футбола. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |  | |  |  |
| 83 | Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловко­сти | 1 |  | |  | Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. |
| 84 | Футбол. Освоение техники удара по мячу. Эстафеты с мячом. Развитие быстроты и ловко­сти | 1 |  | |  |  |
| 85 | Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |  | |  |  |
| 86 | Футбол. Освоение техники ведения мяча. Раз­витие фи­зических качеств (скорост­ных и ко­ордина­ционных способно­стей) | 1 |  | |  |  |
| 87 | Футбол. Освоение техники ведения мяча. Раз­витие фи­зических качеств. Прави­ла игры в футбол | 1 |  | |  | Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. |
| 88 | Футбол. Освоение техники ведения мяча. Эстафеты с ведени­ем мяча. Развитие физиче­ских ка­честв | 1 |  |  | |  |
| 89 | Футбол. Освоение техники остановки катя­щегося мяча по­дошвой. Развитие физиче­ских ка­честв | 1 |  |  | |  |
| 90 | Футбол. Освоение техники остановки катя­щегося мяча вну­тренней стороной стопы. Развитие физиче­ских ка­честв | 1 |  |  | |  |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | |  |  | |  |
| 91 | Кроссовая подготов­ка. Бег на сред­ние ди­станции. Развитие выносли­вости | 1 |  |  | |  |
| 92 | Кроссо­вая под­готовка. Эстафет­ный бег. Развитие выносли­вости | 1 |  |  | | Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. |
| 93 | Кроссовая подготов­ка. Пре­одоление полосы препят­ствий. Развитие силовой выносли­вости | 1 |  |  | |  |
| 94 | Развитие силовой выносли­вости. Бег на 1000 м | 1 |  |  | |  |
| 95 | Развитие скоростных способ­ностей. Метание малого мяча | 1 |  |  | |  |
| 96 | Развитие скорост­ных спо­собностей. Бег на ко­роткие дистан­ции. Бег З0 м. Влияние легкоатле­тических упраж­нений на раз­личные системы организма | 1 |  |  | |  |
| 97 | Развитие скорост­но-си­ловых качеств. Эстафет­ный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча | 1 |  |  | | Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. |
| 98 | Развитие скорост­но-си­ловых качеств. Эстафет­ный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега | 1 |  |  | |  |
| 99 | Развитие скоростно-си­ловых качеств | 1 |  |  | |  |
| 100 | Сдача зачетов по физи­ческой подготов­ке | 1 |  |  | |  |
| **Спортивные игры (2ч)** | | |  |  | |  |
| 101 | Эстафеты с эле­ментами спортив­ных игр. Развитие двига­тельных качеств | 1 |  |  | |  |
| 102 | Эстафеты с эле­ментами спортив­ных игр. Развитие двига­тельных качеств | 1 |  |  | | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). |

Приложение к рабочей программе на 2017-18 учебный год (6 класс)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | | **Планируемая дата** | **Фактическая дата** | **Примечание** |
| **Знания о физической культуре. Легкая атлетика (20 ч)** | | | | | | |
| 1 | Органи­зационно-методические требования на уроках физической культуры. Ин­структаж по ТБ и охране труда. | 1 | |  |  |  |
| 2 | Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3х10 | 1 | |  |  |  |
| 3 | Тестирование бега на 60 и 300 м | 1 | |  |  | Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег. |
| 4 | Техника старта с опорой на одну руку | 1 | |  |  |  |
| 5 | Техника метания мяча на дальность | 1 | |  |  |  |
| 6 | Тестирование мяча на дальность | 1 | |  |  | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). |
| 7 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | |  |  |  |
| 8 | Развитие силовых качеств. Упражне­ния в па­рах | 1 | |  |  |  |
| 9 | Тестирование прыжка в длину с разбега | 1 | |  |  | Прыжковые упражнения. |
| 10-11 | Равномерный бег. Развитие выносливости | 2 | |  |  |  |
| 12 | Тестирование бега на 1000 м | 1 | |  |  | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. |
| 13 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | |  |  | Техника движений и ее основные показатели. |
| 14-15 | Броски малого мяча на точность | 2 | |  |  | Упражнения в метании малого мяча. |
| 16-17 | Прыжки в высоту способом «перешагивание» | 2 | |  |  |  |
| 18 | Контрольный урок на тему «Прыжки в высоту способом «перешагивание»» | 1 | |  |  | Техника движений и ее основные показатели. |
| 19-20 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий | 2 | |  |  |  |
| **Спортивные игры (7 ч)** | | | | | | |
| 21-22 | Техника ведения мяча ногами | 2 | |  |  |  |
| 23 | Техника ударов по катящемуся мячу ногами | 1 | |  |  |  |
| 24 | Жонглирование мячом ногами | 1 | |  |  |  |
| 25-26 | Спортивная игра «Футбол» | 2 | |  |  | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол Правила спортивных игр. Игры по правилам. |
| 27 | Контрольный урок по теме «Футбол» | 2 | |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (16 ч)** | | | | | | |
| 28 | Инструкция по ТБ на занятиях гимнастикой | 1 |  | |  |  |
| 29 | Строевые упражнения и акробатические комбинации | 1 |  | |  | Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. |
| 30 | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине | 1 |  | |  |  |
| 31-32 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | 2 |  | |  |  |
| 33 | Знакомство с брусьями | 1 |  | |  |  |
| 34 | Упражнения на брусьях | 1 |  | |  |  |
| 35-37 | Комбинации на брусьях | 3 |  | |  | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики) |
| 38 | Контрольный урок по теме «Брусья» | 1 |  | |  |  |
| 39 | Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги |  |  | |  |  |
| 40 | Опорный прыжок | 1 |  | |  |  |
| 41 | Контрольный урок по теме «Опорный прыжок» | 1 |  | |  |  |
| 42 | Вольные упражнения с элементами акробатики (соревнования) | 1 |  | |  |  |
| 43 | Ритмическая гимнастика и ОФП | 1 |  | |  | Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). |
| **Спортивные игры (5 ч )** | | | | | | |
| 44 | Техника безопас­ности при проведе­нии спор­тивных и подвиж­ных игр. Знакомство с гандболом | 1 |  | |  |  |
| 45-46 | Броски, передачи. Передвижения в гандболе | 2 |  | |  | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в гандбол. |
| 47-48 | Спортивная игра «Гандбол» | 2 |  | |  |  |
| **Лыжная подготовка (12 часов)** | | | | | | |
| 49 | Инструкция по технике безопас­ности на занятиях лыж­ной под­готовкой . Попере­менный двухшажный ход | 1 |  | |  |  |
| 50 | Одновре­менный бесшаж­ный ход. | 1 |  | |  |  |
| 51 | Одновре­менный одношаж­ный ход. | 1 |  | |  |  |
| 52 | Чередование различных лыжных ходов | 1 |  | |  |  |
| 53 | Повороты переступанием и прыжком на лыжах | 1 |  | |  |  |
| 54 | Различные варианты подъемов и спусков на лыжах | 1 |  | |  |  |
| 55 | Торможение и поворот «упором» | 1 |  | |  |  |
| 56 | Преодоление небольших трамплинов | 1 |  | |  | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
| 57 | Подъем на склон и спуски со склона | 1 |  | |  |  |
| 58 | Прохождение дистанции 2 км | 1 |  | |  |  |
| 59 | Прохождение дистанции 3 км | 1 |  | |  |  |
| 60 | Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка» | 1 |  | |  |  |
| **Спортивные игры (24 ч)** | | | | | | |
| 61-62 | Волейбол. Переда­ча мяча сверху двумя руками | 2 |  | |  |  |
| 63 | Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи | 1 |  | |  | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. |
| 64 | Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи | 1 |  | |  |  |
| 65-66 | Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения | 2 |  | |  |  |
| 67-68 | Волейбол. Верхняя прямая подача. | 2 |  | |  |  |
| 69-70 | Волейбол. Тактические действия | 2 |  | |  |  |
| 71-72 | Волейбол. Игра по правилам | 2 |  | |  |  |
| 73 | Контрольный урок по теме «Волейбол» | 1 |  | |  |  |
| 74 | Бас­кетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча | 1 |  | |  |  |
| 75-76 | Бас­кетбол. Броски мяча в корзину | 2 |  | |  |  |
| 77 | Бас­кетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча | 1 |  | |  |  |
| 78 | Бас­кетбол. Броски мяча в корзину | 1 |  | |  | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бас­кетбол. |
| 79 | Бас­кетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 |  | |  |  |
| 80 | Бас­кетбол. Броски мяча в корзину | 1 |  | |  |  |
| 81 | Баскет­бол. Тактические действия | 1 |  | |  |  |
| 82-83 | Баскет­бол. Игра по правилам | 2 |  | |  | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бас­кетбол. |
| 84 | Контрольный урок по теме «Баскет­бол» | 1 |  | |  |  |
| **Легкая атлетика (3 ч)** | | | | | | |
| 85-86 | Полоса препятствий | 2 |  | |  |  |
| 87 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |  | |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)** | | | | | | |
| 88 | Тестирование подтягивания | 1 |  | |  |  |
| 89 | Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти | 1 |  | |  | Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы |
| **Спортивные игры (1 ч)** | | | | | | |
| 90 | Спортивные игры | 1 |  | |  |  |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | |
| 91 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. | 1 |  | |  |  |
| 92 | Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3х10 | 1 |  | |  | Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. |
| 93 | Тестирование бега на 60 м | 1 |  | |  |  |
| 94 | Тестирование метания мяча на дальность | 1 |  | |  |  |
| 95 | Тестирование бега на 300 м | 1 |  | |  |  |
| 96 | Тестирование бега на 1000 м | 1 |  | |  | Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях |
| 97 | Эстафетный бег | 1 |  | |  |  |
| 98 | Тестирование бега на 1500 м | 1 |  | |  |  |
| 99 | Эстафетный бег | 1 |  | |  |  |
| 100 | Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка | 1 |  | |  | Преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. |
| **Спортивные игры (5ч)** | | |  | |  |  |
| 101 | Эстафеты с элементами спортивных игр | 1 |  | |  |  |
| 102 | Подвижные и спортивные игры | 1 |  | |  | Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. |

Приложение к рабочей программе на 2017-18 учебный год (7 класс)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Планируемая дата** | **Фактическая дата** | **Примечание** |
|
| 1 | | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ и охране труда. | 1 |  |  |  |
| 2 | | Тестирование бега на 30 метров и челночного бега 3х10 | 1 |  |  |  |
| 3 | | Тестирование бега на 60 метров и на 300 метров | 1 |  |  |  |
| 4 | | Спринтерский бег. | 1 |  |  |  |
| 5 | | Техника метания мяча на дальность. | 1 |  |  |  |
| 6 | | Тестирование метания мяча на дальность. | 1 |  |  |  |
| 7 | | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 1 |  |  |  |
| 8 | | Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись» | 1 |  |  | Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях |
| 9 | | Тестирование прыжка в длину с разбега | 1 |  |  |  |
| 10 | | Равномерный бег. Развитие выносливости | 1 |  |  |  |
| 11 | | Равномерный бег. Развитие выносливости | 1 |  |  |  |
| 12 | | Тестирование бега на 1000 м | 1 |  |  |  |
| 13 | | Тестирование прыжка в длины с места | 1 |  |  |  |
| 14 | | Броски малого мяча на точность | 1 |  |  |  |
| 15 | | Броски малого мяча на точность | 1 |  |  | Упражнения в метании малого мяча. |
| 16 | | Техника прыжка в высоту способом перешагивание | 1 |  |  |  |
| 17 | | Прыжок в высоту способом перешагивание | 1 |  |  |  |
| 18 | | Контрольный урок по теме «Прыжок в высоту способом перешагивание» | 1 |  |  | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). |
| 19 | | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий | 1 |  |  |  |
| 20 | | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий | 1 |  |  |  |
| 21 | | Техника ведения мяча ногами | 1 |  |  |  |
| 22 | | Техника передачи мяча ногами | 1 |  |  |  |
| 23 | | Техника ударов по катящемуся мячу ногой | 1 |  |  |  |
| 24 | | Жонглирование мячом ногами | 1 |  |  |  |
| 25 | | Спортивная игра футбол | 1 |  |  |  |
| 26 | | Спортивная игра футбол | 1 |  |  | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол |
| 27 | | Контрольный урок по теме футбол | 1 |  |  |  |
| 28 | | Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой | 1 |  |  |  |
| 29 | | Прыжки с высоты, Акробатические комбинации | 1 |  |  |  |
| 30 | | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине | 1 |  |  | Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), |
| 31 | | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | 1 |  |  |  |
| 32 | | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | 1 |  |  |  |
| 33 | | Упражнения на брусьях | 1 |  |  | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). |
|  |  | 34 | Упражнения на брусьях | 1 |  |  |  |
| 35 | | Комбинации на брусьях | 1 |  |  |  |
| 36 | | Комбинации на брусьях | 1 |  |  |  |
| 37 | | Комбинации на брусьях | 1 |  |  |  |
| 38 | | Контрольный урок по теме брусья | 1 |  |  |  |
| 39 | | Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги | 1 |  |  |  |
| 40 | | Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь | 1 |  |  |  |
| 41 | | Опорные прыжки | 1 |  |  |  |
| 42 | | Контрольный урок по теме « Опорные прыжки» | 1 |  |  |  |
| 43 | | Ритмическая гимнастика и ОФП | 1 |  |  |  |
| 44 | | Спортивная игра « Гандбол» | 1 |  |  | Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. |
| 45 | | Броски, передачи, передвижения в гандболе | 1 |  |  |  |
| 46 | | Броски мяча по воротам в прыжке | 1 |  |  |  |
| 47 | | Спортивная игра « Гандбол» - игра вратаря | 1 |  |  | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в гандбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. |
| 48 | | Спортивная игра « Гандбол» | 1 |  |  |  |
| 49 | | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |  |  |
| 50 | | Одновременный бесшажный ход | 1 |  |  |  |
| 51 | | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. |
| 52 | | Чередование различных лыжных ходов. | 1 |  |  |  |
| 53 | | Перевороты переступанием и прыжком на лыжах. | 1 |  |  |  |
| 54 | | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 |  |  |  |
| 55 | | Торможение и поворот упором. | 1 |  |  |  |
| 56 | | Преодоление небольших трамплинов. | 1 |  |  |  |
| 57 | | Подъемы на склон и спуски со склона | 1 |  |  |  |
| 58 | | Прохождение дистанции  2 км | 1 |  |  | Лыжные гонки: подъемы, спуски, повороты, торможения. |
| 59 | | Прохождение дистанции  3 км | 1 |  |  |  |
| 60 | | Контрольный урок по теме лыжная подготовка. | 1 |  |  |  |
| 61 | | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. | 1 |  |  |  |
| 62 | | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. | 1 |  |  | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. |
| 63 | | Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая передачи. | 1 |  |  |  |
| 64 | | Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи. | 1 |  |  |  |
| 65 | | Волейбол. Прямой нападающий удар. | 1 |  |  |  |
| 66 | | Волейбол. Подачи и удары. | 1 |  |  |  |
| 67 | | Волейбол. Подачи и удары. | 1 |  |  |  |
| 68 | | Волейбол. Волейбольные упражнения. | 1 |  |  |  |
| 69 | | Волейбол. Тактические действия. | 1 |  |  |  |
| 70 | | Волейбол. Игра по правилам. | 1 |  |  | Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. |
| 71 | | Волейбол. Игра по правилам. | 1 |  |  |  |
| 72 | | Волейбол. Игра по правилам. | 1 |  |  |  |
| 73 | | Контрольный урок по теме «Волейбол». | 1 |  |  |  |
| 74 | | Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча. | 1 |  |  |  |
| 75 | | Баскетбол. Броски мяча в  баскетбольную корзину. | 1 |  |  |  |
| 76 | | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину. | 1 |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |
| 77 | | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча. | 1 |  |  | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам |
| 78 | | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину. | 1 |  |  |  |
| 79 | | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину. | 1 |  |  |  |
| 80 | | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину. | 1 |  |  |  |
| 81 | | Баскетбол. Тактические действия. | 1 |  |  |  |
| 82 | | Баскетбол. Игра по правилам. | 1 |  |  |  |
| 83 | | Баскетбол. Игра по правилам. Вбрасывание мяча. | 1 |  |  |  |
| 84 | | Контрольный урок по теме Баскетбол. | 1 |  |  |  |
| 85 | | Полоса препятствий | 1 |  |  |  |
| 86 | | Полоса препятствий | 1 |  |  |  |
| 87 | | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |  |  |  |
| 88 | | Тестирование подтягивания | 1 |  |  |  |
| 89 | | Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти. | 1 |  |  | Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). |
| 90 | | Спортивные игры | 1 |  |  |  |
| 91 | | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| 92 | | Тестирование бега на 30 метров и челночного бега 3х10 | 1 |  |  |  |
| 93 | | Тестирование бега на 60 метров | 1 |  |  |  |
| 94 | | Тестирование метания мяча на дальность. | 1 |  |  |  |
| 95 | | Тестирование бега на 300 метров | 1 |  |  |  |
| 96 | | Тестирование бега на 1000 метров | 1 |  |  | Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. |
| 97 | | Эстафетный бег. | 1 |  |  |  |
| 98 | | Тестирование бега на 1500 метров | 1 |  |  |  |
| 99 | | Эстафетный бег. | 1 |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |
| 100 | | Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка. | 1 |  |  |  |
| 101 | | Эстафеты с элементами спортивных игр. | 1 |  |  |  |
| 102 | | Подвижные и спортивные игры. | 1 |  |  | Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила |

Приложение к рабочей программе на 2018-19 учебный год (8 класс)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Плани -**  **руемая дата** | **Фактиче-**  **ческая**  **дата** | **Примечание** |
|  |  |
|  | **Легкая атлетика (20ч)** |  | | | |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ и охране труда. | 1 |  |  |  |
| 2 | Тестирование бега на 100 м | 1 |  |  | Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание. |
| 3 | Бег на короткие дистанции. | 1 |  |  |  |
| 4 | Бег на короткие дистанции. | 1 |  |  |  |
| 5 | Техника метания мяча на дальность с разбега. | 1 |  |  | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. |
| 6 | Тестирование метания мяча на дальность с разбега | 1 |  |  | Метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности |
| 7 | Тестирование бега на 2000 и 3000 м | 1 |  |  |  |
| 8 | Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 |  |  |  |
| 9 | Тестирование прыжка в длину с разбега | 1 |  |  |  |
| 10 | Равномерный бег. Развитие выносливости | 1 |  |  | Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). |
| 11 | Равномерный бег. Развитие выносливости | 1 |  |  |  |
| 12 | Равномерный бег. Развитие выносливости | 1 |  |  | Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта |
| 13 | Броски малого мяча на точность | 1 |  |  |  |
| 14 | Броски малого мяча на точность | 1 |  |  |  |
| 15 | Броски малого мяча на точность | 1 |  |  |  |
| 16 | Техника прыжка в высоту способом перешагивание | 1 |  |  |  |
| 17 | Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание | 1 |  |  | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). |
| 18 | Прыжок в высоту способом перешагивание | 1 |  |  |  |
| 19 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий | 1 |  |  |  |
| 20 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий | 1 |  |  |  |
| **Спортивные игры (7 ч)** | | |  |  |  |
| 21 | Техника удара по мячу внутренней стороной стопы | 1 |  |  |  |
| 22 | Удары по мячу подъемом ноги | 1 |  |  |  |
| 23 | Удары по катящемуся мячу подъемом ноги | 1 |  |  |  |
| 24 | Удары по мячу серединой лба | 1 |  |  |  |
| 25 | Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу | 1 |  |  |  |
| 26 | Футбольные упражнения с мячом | 1 |  |  |  |
| 27 | Контрольный урок по теме футбол | 1 |  |  | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам |
| **Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)** | | |  |  |  |
| 28 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой | 1 |  |  | Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). |
| 29 | Длинный кувырок с разбега | 1 |  |  |  |
| 30 | Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь | 1 |  |  | Акробатические упражнения и комбинации. |
| 31 | Акробатические комбинации | 1 |  |  |  |
| 32 | Стойка на голове и руках | 1 |  |  |  |
| 33 | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине | 1 |  |  |  |
| 34 | Подъем переворотом на высокой перекладине | 1 |  |  |  |
| 35 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | 1 |  |  | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). |
| 36 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | 1 |  |  |  |
| 37 | Упражнения на брусьях | 1 |  |  |  |
| 38 | Упражнения на брусьях | 1 |  |  | Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. |
| 39 | Комбинации на брусьях | 1 |  |  |  |
| 40 | Комбинации на брусьях | 1 |  |  |  |
| 41 | Контрольный урок по теме «Брусья" | 1 |  |  | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). |
| 42 | Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь и согнув ноги | 1 |  |  |  |
| 43 | Опорный прыжок боком с поворотом | 1 |  |  |  |
| 44 | Опорный прыжок | 1 |  |  |  |
| 45 | Контрольный урок по теме «Опорный прыжок» | 1 |  |  |  |
| **Спортивные игры (3 ч)** | | |  |  |  |
| 46 | Спортивная игра «Гандбол» | 1 |  |  |  |
| 47 | Броски и передачи в гандболе | 1 |  |  | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в гандбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. |
| 48 | Спортивная игра « Гандбол» | 1 |  |  |  |
| **Лыжная подготовка(14 ч)** | | |  |  |  |
| 49 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |  |  |
| 50 | Одновременный бесшажный ход | 1 |  |  |  |
| 51 | Одновременный одношажный ход (скоростной вариант) | 1 |  |  |  |
| 52 | Чередование лыжных ходов. | 1 |  |  |  |
| 53 | Чередование лыжных ходов. | 1 |  |  | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. |
| 54 | Коньковый ход на лыжах | 1 |  |  |  |
| 55 | Коньковый ход на лыжах | 1 |  |  |  |
| 56 | Подъемы на склон и спуски со склона | 1 |  |  |  |
| 57 | Подъемы на склон и спуски со склона | 1 |  |  |  |
| 58 | Торможение боковым соскальзыванием | 1 |  |  |  |
| 59 | Торможение боковым соскальзыванием | 1 |  |  |  |
| 60 | Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах | 1 |  |  |  |
| 61 | Прохождение дистанции 3 км на лыжах | 1 |  |  |  |
| 62 | Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка» |  |  |  | Лыжные гонки: подъемы, спуски, повороты, торможения. |
|  | **Спортивные игры (26 ч)** |  |  |  |  |
| 63 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками | 1 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 64 | Волейбол. Передача мяча двумя руками в прыжке и назад | 1 |  |  |  |
| 65 | Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая передачи | 1 |  |  |  |
| 66 | Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая передачи. | 1 |  |  |  |
| 67 | Волейбол. Прямой нападающий удар. | 1 |  |  |  |
| 68 | Волейбол. Прямой нападающий удар. | 1 |  |  |  |
| 69 | Отбивание мяча кулаком через сетку | 1 |  |  | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. |
| 70 | Отбивание мяча кулаком через сетку | 1 |  |  |  |
| 71 | Волейбол. Тактические действия | 1 |  |  |  |
| 72 | Волейбол. Игра по правилам. | 1 |  |  | Игры по правилам. |
| 73 | Волейбол. Игра по правилам. | 1 |  |  |  |
| 74 | Волейбол. Игра по правилам. | 1 |  |  |  |
| 75 | Контрольный урок по теме «Волейбол» | 1 |  |  |  |
| 76 | Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину. | 1 |  |  | Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. |
| 77 | Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину. | 1 |  |  |  |
| 78 | Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину. | 1 |  |  |  |
| 79 | Баскетбол. Штрафные броски. | 1 |  |  | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам |
|  |  |  |  |  |  |
| 80 | Баскетбол. Штрафные броски. | 1 |  |  |  |
| 81 | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. | 1 |  |  |  |
| 82 | Баскетбол. Перехват мяча. | 1 |  |  |  |
| 83 | Баскетбол. Перехват мяча. | 1 |  |  |  |
| 84 | Баскетбол. Нападение и защита. | 1 |  |  |  |
| 85 | Баскетбол. Игра по правилам. | 1 |  |  |  |
| 86 | Баскетбол. Игра по правилам. | 1 |  |  |  |
| 87 | Контрольный урок по теме «Баскетбол» | 1 |  |  |  |
| 88 | Спортивные игры | 1 |  |  |  |
| **Легкая атлетика** **(14 ч)** | | |  |  |  |
| 89 | Метание малого мяча в горизонтальную цель | 1 |  |  |  |
| 90 | Метание малого мяча в вертикальную цель | 1 |  |  |  |
| 91 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| 92 | Тестирование бега на 100 м | 1 |  |  |  |
| 93 | Равномерный бег. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). |
| 94 | Тестирование метания мяча на дальность с разбега. | 1 |  |  |  |
| 95 | Тестирование прыжка в длину с разбега. | 1 |  |  |  |
| 96 | Равномерный бег. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| 97 | Равномерный бег. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| 98 | Тестирование бега на 2000 и 3000 м | 1 |  |  |  |
| 99 | Эстафетный бег. | 1 |  |  |  |
| 100 | Эстафетный бег. | 1 |  |  |  |
| 101 | Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка | 1 |  |  | Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). |
| 102 | Эстафеты. | 1 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |