


Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение

«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»

Аничков лицей



<p><b>«Рассмотрено»</b></p> <p>На заседании Малого педагогического совета Протокол № 1 от 30.08.2016</p>	<p><b>«Утверждено»</b></p> <p>Директор Аничкова лицея</p>  <p>Трубицын Н.Ф. 31.08.2016</p>
--	--

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 8 «А» класса**

Автор - составитель: Чеботарь Т.Ю.

## Оглавление

Пояснительная записка .....	3
Учебный план.....	7
Содержание учебного предмета .....	8
Литература и средства обучения.....	17
Календарно-тематическое планирование.....	18

## Пояснительная записка

### к рабочей программе по физической культуре для учащихся 8 классов

Рабочая программа разработана на основе

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
- Федерального перечня учебников, утвержденных приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от № 253 от 31 марта 2014 года, допущенных к использованию в ГБНОУ «СПбГДТЮ» «Аничков лицей»;
- Учебно-методического комплекса под редакцией В.И.Ляха (5-11 классы); предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха, 5-9 классы (автор В.И. Лях).

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год. Используется учебник: В.И.Лях «Физическая культура. 8-9 классы» Москва, издательство «Просвещение», 2015.

В программе В. И. Ляха, М.Я.Виленского программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по плаванию, волейболу, баскетболу, футболу и бадминтону.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах единоборства заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

Задачи образовательного курса для учащихся 8 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развитию психических процессов и обучение психической саморегуляции.

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая учебная программа по физической культуре для 8 класса составлена из расчета часов, указанных в Базисном учебном плане образовательных учреждений общего образования и учебном плане Аничкова лицея ГБНОУ «СПБ ГДТЮ». Предмет «Физическая культура» изучается в 8 классе в объеме 102 часов, из расчета 3 часа в неделю.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Изучение физической культуры в 8 классе обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

##### ***в личностном направлении:***

1) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

3) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

4) владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

5) умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

6) умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

7) владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

8) владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

9) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

10) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

11) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

***в метапредметном направлении:***

1) умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;

2) умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;

3) умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;

4) умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

5) умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;

6) умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

7) умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

8) понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

9) понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

10) умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;

11) умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

***в предметном направлении:***

1) овладение базовыми знаниями по истории, развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;

2) способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

3) освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

4) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

5) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

6) способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

7) способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

8) способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;

9) способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

**Учебный план**  
**физического воспитания в 8 классе**

<i>Базовая часть</i>	
Основы знаний о физ. культуре	В процессе урока
Легкая атлетика	21
Кроссовая подготовка	14
Гимнастика с элементами акробатики	18
<i>Вариативная часть</i>	
Плавание	34
Волейбол	15
<b>Итого</b>	<b>102</b>

**Содержание учебного плана**

**Раздел 1. Естественные основы**

**Формируемые УУД:**

*Личностные универсальные учебные действия* (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика);

*Регулятивные УУД* (самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров, планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты);

*Коммуникативные УУД* (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор);

*Познавательные УУД* (осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета);

**Содержание раздела:** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.



Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

## **Раздел 2. Социально-психологические основы**

### **Формируемые УУД:**

*Личностные универсальные учебные действия* (ориентация в системе моральных норм и ценностей, уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира);

*Регулятивные УУД* (принимать решения в проблемной ситуации, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение);

*Коммуникативные УУД* (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь);

*Познавательные УУД* (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи);

**Содержание раздела:** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.

## **Раздел 3. Культурно-исторические основы**

### **Формируемые УУД:**

*Личностные универсальные учебные действия* (знание государственной символики: герб, флаг, гимн; знание государственных праздников; освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народе);

*Регулятивные УУД* (самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров);

*Коммуникативные УУД* (аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества);

*Познавательные УУД* (осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета, давать определение понятиям);

**Содержание раздела:** Изложение взглядов и отношения к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

#### **Раздел 4. Приемы закаливания**

##### **Формируемые УУД:**

*Личностные универсальные учебные действия* (уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира);

*Регулятивные УУД* (осуществлять контроль по результату и по способу действия; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение);

*Коммуникативные УУД* (организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий);

*Познавательные УУД* (осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; давать определение понятиям);

**Содержание раздела:** Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Пользование баней.

#### **Раздел 5. Легкая атлетика**

##### **Формируемые УУД:**

*Личностные универсальные учебные действия* (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика);

*Регулятивные УУД* (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации);

*Коммуникативные УУД* (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь);

*Познавательные УУД* (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий);

**Содержание раздела:** бег с максимальной скоростью с низкого старта (60 м), бег 30 м, прыжки в длину, стартовый разгон, бег 2000 м, прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов, поворот в движении – направо, налево, прыжки через скакалку за 1 мин, бег 1000 м (президентский тест), метание мяча 150 г с разбега, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине, подтягивания, поднимание туловища за 30 сек, челночный бег. Упражнения общей физической подготовки. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятия. Помощь в судействе.

## **Раздел 6. Кроссовая подготовка**

### **Формируемые УУД:**

*Личностные универсальные учебные действия* (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика);

*Регулятивные УУД* (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации);

*Коммуникативные УУД* (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь);

*Познавательные УУД* (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий).

**Содержание раздела:** бег на длинные дистанции, бег с препятствиями, фартлек, равномерный бег в различных темповых режимах. Упражнения общей физической подготовки. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

## **Раздел 7. Волейбол.**

### **Формируемые УУД:**

*Личностные универсальные учебные действия* (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика);

*Регулятивные УУД* (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые

приоритеты; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; принимать решения в проблемной ситуации);

*Коммуникативные УУД* (работать в группе, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие);

*Познавательные УУД* (осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий).

**Содержание раздела:** броски мяча по кольцу после ведения, передача мяча сверху, прием мяча снизу, штрафной бросок по кольцу, передача мяча в парах в движении, нижняя прямая подача, прием мяча снизу сразу после подачи, действия игрока в защите, ведение мяча от кольца к кольцу, игры в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам. Упражнения общей физической подготовки. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

## Раздел 8. Гимнастика

### **Формируемые УУД:**

*Личностные универсальные учебные действия* (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика);

*Регулятивные УУД* (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации);

*Коммуникативные УУД* (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь);

*Познавательные УУД* (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий).

**Содержание раздела:** значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Кувырки вперед и назад (слитно), длинный кувырок прыжком с места (м), кувырок назад в полушпагат (д), наклоны вперед, переход с моста на одно колено, стойка на голове и руках прогнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу,

соединение из 3-4 элементов, переворот в упор толчком двух ног (м), прыжок в упор и опускание в упор присев (д), переворот в упор махом и толчком (д), борцовский мост (м), гимнастический мост (д), подтягивания из вися стоя (м), подтягивания из вися лежа (д). Упражнения общей физической подготовки.

## Раздел 8. Плавание

### **Формируемые УУД:**

*Личностные универсальные учебные действия* (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика);

*Регулятивные УУД* (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации);

*Коммуникативные УУД* (осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь);

*Познавательные УУД* (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий).

**Содержание раздела:** Приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Освоение техники спортивного плавания; приобретение умения плавать различными стилями плавания, дальнейшее совершенствование разнообразных плавательных умений (ныряние, старт, повороты, финиш) и развитие координационных и кондиционных (выносливости) способностей. Техника безопасности при проведении занятий на воде. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим на воде.

### Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку	5,2	5,6
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	8,50	10,20
	Плавание всеми стилями, 25 м.	Без учета времени	
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0

## **Оценка достижений учащихся**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

### **По основам знаний**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

### **По технике владения двигательными действия (умениями, навыками).**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

### **Типы уроков**

- Урок изучения нового материала;
- Урок закрепления изученного;
- Урок применения знаний и умений;
- Урок обобщения и систематизации знаний;
- Урок повторения;
- Урок проверки и коррекции знаний и умений;
- Комбинированный урок.

### **Формы контроля**

- Наблюдение учителем за освоением учащимися содержания обучения;
- Оценка и самооценка учащимися техники выполнения упражнений;
- Взаимооценка учащимися друг друга;
- Проверочные письменные работы;
- Тестирование;
- Фронтальный опрос;
- Устный опрос;
- Зачет;
- 1. Работа по карточкам;
- Рефлексия.



## Литература и средства обучения

**Учебник:** В.И.Лях «Физическая культура. 8-9 классы» Москва, издательство «Просвещение», 2015.

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 8 класса

#### Принятые сокращения:

ИНМ – изучение нового материала

ЗИМ – закрепление изученного материала

СЗУН – совершенствование знаний, умений, навыков

З – зачет

Ур – урочная форма контроля

Календарно-тематическое планирование, 8 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип/форма урока	Планируемые результаты обучения		Контроль	Дата проведения (план)	Домашнее задание
				Освоение предметных знаний	УУД			
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>						
	<b>Плавание</b>	<b>34</b>						
<b>1.</b>	<b>Легкая атлетика.</b> Инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	ИНМ	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	<i>Регулятивные:</i> постановка и выполнение цели уроков, прогнозирование результатов выполнения технических основ, самоконтроль за выполнением техники упражнений, самооценка и саморегуляция.	Ур.	сентябрь	Комплекс упражнений
<b>2.</b>	<b>Легкая атлетика.</b> Спринтерский бег. Низкий старт. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие	1	ЗИМ			Ур	сентябрь	

	скоростных качеств.				<i>Познавательные:</i>			
3.	<b>Плавание.</b> Инструктаж по технике безопасности поведения в бассейне. Знакомство со стилями плавания.	1	ИНМ		умение действовать по образцу, умение пользоваться справочным материалом, умение извлекать информацию из прослушанных текстов, умение	Ур.	сентябрь	Комплекс упражнений
4.	<b>Легкая атлетика.</b> Спринтерский бег. Низкий старт. Бег по дистанции, челночный бег 3x10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	координированной работы с разными компонентами УМК  умение к анализу, синтезу, подведению под понятие, установление	Ур.	сентябрь	Комплекс упражнений
5.	<b>Легкая атлетика.</b> Спринтерский бег. Низкий старт. Бег по дистанции, челночный бег 3x10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	СЗУН		причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений	Ур.	сентябрь	Комплекс упражнений

6.	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные упражнения. Кроль на спине.	1	ИНМ	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль на спине	<i>Коммуникативные:</i> умение слушать и вести диалог, умение работать в паре и команде	Ур.	сентябрь	Комплекс упражнений
7.	<b>Легкая атлетика.</b> Спринтерский бег. Зачетный урок. Бег на результат 60 м (мальчики: "5" - 8,9 секунд, "4" - 9,4 секунды, "3" - 10 секунд; девочки: "5" - 9,2 секунд, "4" - 9,8 секунд, "3" - 10,5 секунд)	1	З	Уметь демонстрировать стартовый разгон, работу по дистанции и финиширование в беге на короткие дистанции. Фазы прыжка в длину с места		З	сентябрь	Комплекс упражнений
8.	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	ИНМ			Ур.	сентябрь	Комплекс упражнений
9.	<b>Плавание.</b> Специальные	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать		Ур.	сентябрь	Комплекс

	плавательные упражнения. Кроль на спине. Развитие координационных способностей.			технику плавания стилем кроль на спине				упражнений
10.	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	ЗИМ	Уметь продемонстрировать стартовый разгон, работу по дистанции и финиширование в челночном беге. Прыжок в длину с места		Ур.	сентябрь	Комплекс упражнений
11.	<b>Легкая атлетика.</b> Зачетный урок. Челночный бег 3х10 м (мальчики: "5" - 8,0 секунд, "4" - 8,7 секунд, "3" - 9,0 секунд; девочки: "5" - 8,6 секунд, "4" - 9,4 секунд, "3" - 9,9 секунд). Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	3			3	сентябрь	Комплекс упражнений

12.	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные упражнения. Кроль на спине. Развитие координационных способностей.	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль на спине		Ур.	сентябрь	Комплекс упражнений
13.	<b>Легкая атлетика.</b> Зачетный урок. Прыжок в длину с места (мальчики: "5" - 210 см, "4" - 180 см, "3" - 160 см; девочки: "5" - 200 см, "4" - 160 см, "3" - 145 см).	1	3	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.		3	сентябрь	Комплекс упражнений
14.	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на средние дистанции. ОРУ. Бег (1500м-девочки, 2000м-мальчики). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	СЗУН			Ур.	сентябрь	Комплекс упражнений
15.	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные упражнения. Кроль на	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль на		Ур.	октябрь	Комплекс упражнений

	спине.			спине				
16.	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на средние дистанции. ОРУ. Бег (1500м-девочки, 2000м-мальчики). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	СЗУН			3	октябрь	Комплекс упражнений
	<b>Кроссовая подготовка</b>	6						
17.	<b>Кроссовая подготовка.</b> Инструктаж по технике безопасности. Бег в равномерном темпе (12 мин.). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	1	ИНМ	Уметь равномерно распределять дыхание на длинной дистанции	<i>Регулятивные:</i> постановка и выполнение цели уроков, прогнозирование результатов выполнения технических основ, самоконтроль за выполнением техники упражнений, самооценка и саморегуляция.	Ур.	октябрь	Комплекс упражнений
18.	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные упражнения. Кроль на спине. Развитие	1	СЗУН	Уметь продемонстрировать технику плавания стилем кроль на спине		Ур.	октябрь	Комплекс упражнений

	координационных способностей.							
19.	<b>Кроссовая подготовка.</b> Бег в равномерном темпе (14 мин.). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь равномерно распределять дыхание на длинной дистанции	<i>Познавательные:</i> умение действовать по образцу, умение извлекать информацию из прослушанных текстов, умение координированной работы с разными компонентами УМК  умение к анализу, синтезу, подведению под понятие  <i>Коммуникативные:</i> умение слушать и вести диалог, умение работать в паре	Ур.	октябрь	Комплекс упражнений
20.	<b>Кроссовая подготовка.</b> Бег в равномерном темпе (16 мин.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	СЗУН			Ур.	октябрь	Комплекс упражнений
21.	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные упражнения. Кроль на спине. Старт, финиширование.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль на спине		Ур.	октябрь	Комплекс упражнений
22.	<b>Кроссовая подготовка.</b> Бег в равномерном темпе (18 мин.) ОРУ.	1	СЗУН	Уметь равномерно распределять дыхание на		Ур.	октябрь	Комплекс упражнений



	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.			длинной дистанции				
23.	<b>Кроссовая подготовка.</b> Бег в равномерном темпе (20 мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	СЗУН			Ур.	октябрь	Комплекс упражнений
24.	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные упражнения. Кроль на спине. Старт, работа по дистанции, финиширование. Зачетный урок - 50 м (мальчики: "5" - 43 секунды, "4" - 53 секунды, "3" - 63 секунды; девочки: "5" - 48 секунд "4" - 58 секунд, "3" - 68 секунд)	1	3	Уметь демонстрировать стиль кроль на спине в соревновательных условиях		3	октябрь	Комплекс упражнений
25.	<b>Кроссовая подготовка.</b> Зачетный	1	3	Уметь показать результат в		3	октябрь	Комплекс

	урок. Бег 3000 м-мальчики; 2000 м-девочки (мальчики: "5" - 13:30, "4" - 13:50, "3" - 14:50; девочки: "5" - 9:50, "4" - 10:30, "3" - 11:30).			комфортных для себя условиях				упражнений
	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>						
<b>26.</b>	<b>Гимнастика.</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения	. 1	ИНМ		<i>Регулятивные:</i>  постановка и выполнение цели уроков, прогнозирование результатов выполнения технических основ, самоконтроль за выполнением техники упражнений, самооценка и саморегуляция.	Ур.	октябрь	Комплекс упражнений
<b>27.</b>	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные упражнения. Кроль на груди. Развитие координационных способностей.	1	ИНМ	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль на груди		Ур.	ноябрь	Комплекс упражнений
<b>28.</b>	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания	1	ИНМ	Уметь демонстрировать перестроение и команды. Уметь демонстрировать		<i>Познавательные:</i>	Ур.	ноябрь

	в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ. Развитие силовых способностей.			технику подтягивания в висе	умение действовать по образцу, умение пользоваться справочным материалом, умение извлекать информацию из прослушанных текстов, умение координированной работы с разными компонентами УМК			
29.	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ. Развитие силовых способностей.	1	ЗИМ		умение к анализу, синтезу, подведению под понятие, установление причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений	Ур.	ноябрь	Комплекс упражнений
30.	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные упражнения. Кроль на груди. Развитие координационных способностей.	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль на груди		Ур.	ноябрь	Комплекс упражнений
31.	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания	1	СЗУН	Уметь демонстрировать перестроение и команды. Уметь демонстрировать	<i>Коммуникативные:</i> умение слушать и	Ур.	ноябрь	Комплекс упражнений

	в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ. Развитие силовых способностей.			технику подтягивания в висе	вести диалог, умение работать в паре и команде			
32.	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ. Развитие силовых способностей.	1	СЗУН			Ур.	ноябрь	Комплекс упражнений
33.	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные упражнения. Кроль на груди. Развитие координационных способностей.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль на груди		Ур.	ноябрь	Комплекс упражнений
34.	<b>Гимнастика.</b> Зачетный урок. Строевые упражнения. Подтягивания в висе.	1	3	Уметь демонстрировать перестроение и команды. Уметь демонстрировать		3	декабрь	Комплекс упражнений

	ОРУ.			технику подтягивания в висе				
35.	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения: Перестроение из колонны по одному, в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	ИНМ			Ур.	декабрь	Комплекс упражнений
36.	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные упражнения. Кроль на груди. Развитие координационных способностей.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль на груди		Ур.	декабрь	Комплекс упражнений
37.	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения: Перестроение из колонны по одному, в	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать перестроение и		Ур.	декабрь	Комплекс упражнений

	колонну по два, четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			команды.				
38.	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения: Перестроение из колонны по одному, в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	СЗУН			Ур.	декабрь	Комплекс упражнений
39.	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные упражнения. Кроль на груди. Развитие координационных	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль на груди		Ур.	декабрь	Комплекс упражнений

	способностей.							
40.	<p><b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения: Перестроение из колонны по одному, в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1	СЗУН	Уметь демонстрировать перестроение и команды.		Ур.	декабрь	Комплекс упражнений
41.	<p><b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения: Перестроение из колонны по одному, в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1	СЗУН	Уметь демонстрировать перестроение и команды.		Ур.	декабрь	Комплекс упражнений

42.	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные упражнения. Кроль на груди. Старт, финиширование.	1	СЗУН, ИНМ	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль на груди		Ур.	декабрь	Комплекс упражнений
43.	<b>Гимнастика.</b> Зачетный урок. Строевые упражнения. Силовые нормативы.	1	3			3	декабрь	Комплекс упражнений
44.	<b>Гимнастика.</b> Акробатика. Инструктаж по технике безопасности на уроках акробатики. Кувырок назад, стойка ноги врозь(мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	ИНМ	Уметь демонстрировать технику акробатических элементов		Ур.	декабрь	Комплекс упражнений
45.	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные	1	3	Уметь демонстрировать стиль кроль на		3	декабрь	Комплекс упражнений



	упражнения. Кроль на груди. Старт, работа по дистанции, финиширование. Зачетный урок проплывание 50 м (мальчики: "5" - 38 секунд, "4" - 48 секунд, 58 секунд; девочки: "5" - 42 секунды, "4" - 52 секунды, "3" - 62 секунды)			груди в соревновательных условиях				
46.	<b>Гимнастика.</b> Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове(мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	ИНМ	Уметь демонстрировать технику акробатических элементов		Ур.	январь	Комплекс упражнений
47.	<b>Гимнастика.</b> Акробатика. Длинный кувырок, кувырки назад, вперед (мальчики). Мост и	1	ИНМ	Уметь демонстрировать технику плавания стилем брасс		Ур.	январь	Комплекс упражнений

	поворот в упор на одном колене(девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.							
48.	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные упражнения. Брасс.	1	ИНМ			Ур.	январь	Комплекс упражнений
49.	<b>Гимнастика.</b> Акробатика. Длинный кувырок, кувырки назад, вперед (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене(девочки). ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.		ЗИМ	Уметь демонстрировать технику акробатических элементов		Ур.	январь	Комплекс упражнений
50.	<b>Гимнастика.</b> Акробатика. Длинный кувырок, кувырки назад, вперед (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене(девочки). ОРУ	1	ЗИМ			Ур.	январь	Комплекс упражнений

	с мячом. Развитие силовых способностей.							
51.	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные упражнения. Брасс.	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать технику плавания стилем брасс		Ур.	январь	Комплекс упражнений
52.	<b>Гимнастика.</b> Акробатика. Зачетный урок. Комбинация из акробатических элементов. ОРУ в движении.	1	3	Показать технику элементов в акробатической комбинации		3	январь	Комплекс упражнений
	<b>Спортивные игры</b>	<b>15</b>						
53.	<b>Спортивные игры.</b> Волейбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Освоение техники передвижений, остановок, поворотов и стойки игрока.	1	ИНМ	Освоить технику работы на волейбольной площадке	<i>Регулятивные:</i> постановка и выполнение цели уроков, прогнозирование результатов выполнения технических основ, самоконтроль за выполнением техники упражнений,	Ур.	январь	Комплекс упражнений
54.	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания		Ур.	январь	Комплекс упражнений

	упражнения. Брасс.			стилем брасс	самооценка и саморегуляция.			
55.	<b>Спортивные игры.</b> Волейбол. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стойки игрока. Игра по упрощенным правилам.	1	ЗИМ	Освоить технику работы на волейбольной площадке	<i>Познавательные:</i> умение действовать по образцу, умение пользоваться справочным материалом, умение извлекать информацию из прослушанных текстов, умение координированной работы с разными компонентами УМК	Ур.	февраль	Комплекс упражнений
56.	<b>Спортивные игры.</b> Волейбол. Совершенствование техники приема и передач мяча. Передача мяча во встречных колонах. Игра по упрощенным правилам.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику владения волейбольным мячом	умение к анализу, синтезу, подведению под понятие, установление причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений	Ур.	февраль	Комплекс упражнений
57.	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные упражнения. Брасс.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем брасс		Ур.	февраль	Комплекс упражнений
58.	<b>Спортивные игры.</b> Волейбол. Совершенствование стойки и	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику владения волейбольным		Ур.	февраль	Комплекс упражнений

	передвижения игроков. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.			мячом	<i>Коммуникативные:</i> умение слушать и вести диалог, умение работать в паре и команде			
59.	<b>Спортивные игры.</b> Волейбол. Совершенствование стойки и передвижения игроков. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	СЗУН			Ур.	февраль	Комплекс упражнений
60.	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные упражнения. Брасс.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем брасс		Ур.	февраль	Комплекс упражнений
61.	<b>Спортивные игры.</b> Волейбол. Комбинация из разученных перемещений. Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику владения волейбольным мячом		Ур.	февраль	Комплекс упражнений

	в парах.							
62.	<b>Спортивные игры.</b> Волейбол. Комбинация из разученных перемещений. Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	СЗУН			Ур.	февраль	Комплекс упражнений
63.	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные упражнения. Брасс.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем брасс		Ур.	февраль	Комплекс упражнений
64.	<b>Спортивные игры.</b> Волейбол. Комбинация из разученных перемещений. Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику владения волейбольным мячом		Ур.	февраль	Комплекс упражнений

	правилам.							
65.	<b>Спортивные игры.</b> Волейбол. Комбинация из разученных перемещений. Совершенствование техники прямого нападающего удара Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	СЗУН			Ур.	февраль	Комплекс упражнений
66.	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные упражнения. Брасс. Старт, финиширование.	1	СЗУН, ИНМ	Уметь демонстрировать технику плавания стилем брасс		Ур.	февраль	Комплекс упражнений
67.	<b>Спортивные игры.</b> Волейбол. Комбинация из разученных перемещений. Совершенствование техники прямого нападающего удара Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику владения волейбольным мячом		Ур.	февраль	Комплекс упражнений

	Игра по упрощенным правилам.							
68.	<b>Спортивные игры.</b> Волейбол. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	СЗУН			Ур.	март	Комплекс упражнений
69.	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные упражнения. Брасс. Старт, работа по дистанции, финиширование. Зачетный урок проплывание 50 м (мальчики: "5" - 47 секунд, "4" - 57 секунд, "3" - 67 секунд; девочки: "5" - 51 секунда, "4" - 61 секунда, "3" - 71	1	3	Уметь демонстрировать стиль брасс в соревновательных условиях		3	март	Комплекс упражнений



	секунда)							
70.	<b>Спортивные игры.</b> Волейбол. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику владения волейбольным мячом		Ур.	март	Комплекс упражнений
71.	<b>Спортивные игры.</b> Волейбол. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	СЗУН			Ур.	март	Комплекс упражнений
72.	<b>Плавание.</b> Комплексное плавание. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания всеми стилями в		Ур.	март	Комплекс упражнений

	Повторные проплывания отрезков 100-150 метров.			комплексе				
73.	<b>Спортивные игры.</b> Волейбол. Зачет. Верхняя и нижняя передача.	1	3	Показать технику подачи и игры в волейбол		3	март	Комплекс упражнений
74.	<b>Спортивные игры.</b> Волейбол. Зачет. Нижняя подача. Учебная игра.	1	3			3	март	Комплекс упражнений
75.	<b>Плавание.</b> Комплексное плавание. Развитие выносливости. Повторные проплывания отрезков 100-150 метров.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания всеми стилями в комплексе		Ур.	март	Комплекс упражнений
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>						
76.	<b>Легкая атлетика.</b> Инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать работу в беге на короткие дистанции	<i>Регулятивные:</i> постановка и выполнение цели уроков, прогнозирование результатов	Ур.	март	Комплекс упражнений

	Развитие скоростных качеств.				выполнения технических основ, самоконтроль за выполнением техники упражнений, самооценка и саморегуляция.			
77.	<b>Легкая атлетика.</b> Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	1	СЗУН		<i>Познавательные:</i>	Ур.	март	Комплекс упражнений
78.	<b>Плавание.</b> Комплексное плавание. Развитие выносливости. Повторные проплывания отрезков 100-150 метров.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания всеми стилями в комплексе	умение действовать по образцу, умение пользоваться справочным материалом, умение извлекать информацию из прослушанных текстов, умение координированной работы с разными компонентами УМК	З	март	Комплекс упражнений
79.	<b>Легкая атлетика.</b> Спринтерский бег. Низкий старт. Финиширование. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3 по 10	1	СЗУН	Уметь демонстрировать работу в беге на короткие дистанции	умение к анализу, синтезу,	Ур.	март	Комплекс упражнений

	метров.				подведению под понятие, установление причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений			
80.	<b>Легкая атлетика.</b> Спринтерский бег. Зачетный урок. Бег на результат 60 м (мальчики: "5" - 8,9 секунд, "4" - 9,4 секунды, "3" - 10 секунд; девочки: "5" - 9,2 секунд, "4" - 9,8 секунд, "3" - 10,5 секунд)	1	3		<i>Коммуникативные:</i> умение слушать и вести диалог, умение работать в паре и команде	3	апрель	Комплекс упражнений
81.	<b>Плавание.</b> Комплексное плавание. Развитие выносливости. Повторные проплывания отрезков 100-150 метров.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания всеми стилями в комплексе		Ур.	апрель	Комплекс упражнений
82.	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места на результат		Ур.	апрель	Комплекс упражнений

	бег.							
83.	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег.	1	СЗУН			Ур.	апрель	Комплекс упражнений
84.	<b>Плавание.</b> Комплексное плавание. Развитие выносливости. Повторные проплывания отрезков 100-150 метров.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания всеми стилями в комплексе		Ур.	апрель	Комплекс упражнений
85.	<b>Легкая атлетика.</b> Зачетный урок. Прыжок в длину с места (мальчики: "5" - 210 см, "4" - 180 см, "3" - 160 см; девочки: "5" - 200 см, "4" - 160 см, "3" - 145 см).	1	3	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места на результат		3	апрель	Комплекс упражнений
86.	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на средние дистанции.	1	СЗУН			Ур.	апрель	Комплекс упражнений

	Бег (2000м-мальчики и 1500м-девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.							
87.	<b>Плавание.</b> Зачетный урок. Плавание 20 минут на количество бассейнов. ("5" - 30 бассейнов, "4" - 26 бассейнов, "3" - 22 бассейна)	1	3			3	апрель	Комплекс упражнений
88.	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на средние дистанции. Бег (2000м-мальчики и 1500м-девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать работу в беге на длинные дистанции		Ур.	апрель	Комплекс упражнений
89.	<b>Легкая атлетика.</b> Зачетный урок. Бег на средние дистанции. Бег (2000м-мальчики и 1500м-девочки). Развитие выносливости.	1	СЗУН			3	апрель	Комплекс упражнений

90.	Плавание. Знакомство со стилем плавания Баттерфляй.	1	ИНМ			Ур.	апрель	Комплекс упражнений
	<b>Кроссовая подготовка</b>	8						
91.	<b>Кроссовая подготовка.</b> Инструктаж по технике безопасности. Бег в равномерном темпе (15мин.). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику бега на длинные дистанции с препятствиями	<i>Регулятивные:</i> постановка и выполнение цели уроков, прогнозирование результатов выполнения технических основ, самоконтроль за выполнением техники упражнений, самооценка и саморегуляция.	Ур.	апрель	Комплекс упражнений
92.	<b>Кроссовая подготовка.</b> Бег в равномерном темпе (16мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление	1	СЗУН			Ур.	май	Комплекс упражнений

	полосы препятствий. Развитие выносливости.				<i>Познавательные:</i> умение действовать по образцу, умение			
93.	<b>Плавание.</b> Развитие гибкости. Дельфин.	1	ИНМ	Уметь демонстрировать технику плавания стилем баттерфляй	пользоваться справочным материалом, умение извлекать информацию из прослушанных текстов,	Ур.	май	Комплекс упражнений
94.	<b>Кроссовая подготовка.</b> Бег в равномерном темпе (17мин.) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику бега на длинные дистанции с препятствиями	умение к анализу, синтезу, подведению под понятие  <i>Коммуникативные:</i> умение слушать и вести диалог	Ур.	май	Комплекс упражнений
95.	<b>Кроссовая подготовка.</b> Бег в равномерном темпе (18мин.) Специальные беговые упражнения.	1	СЗУН			Ур.	май	Комплекс упражнений



	ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости.							
96.	<b>Плавание.</b> Развитие гибкости. Дельфин.	1	ИНМ	Уметь демонстрировать технику плавания стилем баттерфляй		3	май	Комплекс упражнений
97.	<b>Кроссовая подготовка.</b> Бег в равномерном темпе (19мин.) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику бега на длинные дистанции с препятствиями		Ур.	май	Комплекс упражнений
98.	<b>Кроссовая подготовка.</b> Бег в равномерном темпе (20мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Развитие	1	СЗУН			Ур.	май	Комплекс упражнений

	выносливости.							
99.	<b>Плавание.</b> Развитие гибкости. Дельфин.	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать технику плавания стилем баттерфляй		Ур.	май	Комплекс упражнений
100.	<b>Кроссовая подготовка.</b> Бег в равномерном темпе (20мин.) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать работу в беге на длинные дистанции на результат		Ур.	май	Комплекс упражнений
101.	<b>Кроссовая подготовка.</b> Зачетный урок. Бег 3000 м-мальчики; 2000 м-девочки (мальчики: "5" - 13:30, "4" - 13:50, "3" - 14:50; девочки: "5" - 9:50, "4" - 10:30, "3" - 11:30).	1	3			3	май	Комплекс упражнений
102.	<b>Плавание.</b> Развитие гибкости. Дельфин.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать		Ур.	май	Комплекс упражнений

			технику плавания стилем баттерфляй			
--	--	--	--	--	--	--

