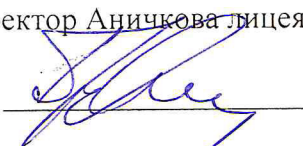


Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение  
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»  
Аничков лицей



<p><b>«Рассмотрено»</b></p> <p>На заседании Малого педагогического совета</p> <p>Протокол № 1 от 30.08.2018</p>	<p><b>«Утверждено»</b></p> <p>Директор Аничкова лицея</p> <p></p> <p>Трубицын Н.Ф.</p> <p>31.08.2018</p>
---	---

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

Автор - составитель: Листраткина А.О.

2018-2019 учебный год

Санкт-Петербург

## Оглавление

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
Рабочая программа разработана на основе .....	3
<b>2. Описание места учебного предмета в учебном плане .....</b>	<b>4</b>
<b>3. Учебный план физического воспитания учащихся 8 класса .....</b>	<b>8</b>
<b>4. Содержание учебного плана .....</b>	<b>9</b>
<b>5. КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ.....</b>	<b>15</b>
<b>4. УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ.....</b>	<b>19</b>
<b>6. Литература и средства обучения .....</b>	<b>20</b>
<b>7. Календарно-тематическое планирование по физической культуре, 8 класс .....</b>	<b>21</b>

## 1. 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 государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее ФГОС основного общего образования);
- Федерального перечня учебников, утвержденных приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от № 253 от 31 марта 2014 года, допущенных к использованию в ГБНОУ «СПБ ГДТЮ» «Аничков лицей»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 21.04.2016 № 459 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 № 253»;
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» В.И. Ляха, М.Я.Виленского (автор В.И. Лях).

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы используется учебно-методический комплекс под редакцией В.И.Ляха (5-11 классы); предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха, 5-9 классы.

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.

Учебный курс направлен на решение следующих задач:

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

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

Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая учебная программа по физической культуре для 9 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 часов в неделю.

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

Изучение физической культуре 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, 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 наблюдение 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.

### 3. Учебный план физического воспитания учащихся 8 класса

<i>Тема</i>	<i>Часы</i>
<i>Базовая часть</i>	
Основы знаний о физ. культуре	11
Легкая атлетика	15
Кроссовая подготовка	14
Гимнастика с элементами акробатики	18
<i>Вариативная часть</i>	
Плавание	29
Волейбол	15
<b>Итого</b>	<b>102</b>



#### **4. 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 виса стоя (м), подтягивания из виса 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

## 5. КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

**Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.**

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

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

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости** по базовым составляющим физической подготовки учащихся при оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

## **1. ЗНАНИЯ**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.



С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

<b>Оценка «5»</b>	<b>Оценка «4»</b>	<b>Оценка «3»</b>	<b>Оценка «2»</b>	<b>Оценка «1»</b>
<i>За ответ, в котором:</i>	<i>За тот же ответ, если:</i>	<i>За ответ, в котором:</i>	<b>За непонимание и:</b>	<b>За непонимание и:</b>
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Незнание материала программы	Абсолютное незнание материала

## 2. ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ УМЕНИЯМИ И НАВЫКАМИ

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

<b>Оценка «5»</b>	<b>Оценка «4»</b>	<b>Оценка «3»</b>	<b>Оценка «2»</b>	<b>Оценка «1»</b>
<i>За выполнение, в котором:</i>	<i>За то же выполнение, если:</i>	<i>За выполнение, в котором:</i>	<i>За выполнение, в котором:</i>	<i>За выполнение, в котором:</i>
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок (легко, свободно, чётко, уверенно, слитно) с отличной осанкой, в	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более трех значительных или две грубые

надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив		скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях		ошибки
--	--	---	--	--------

### 3. ВЛАДЕНИЕ СПОСОБАМИ И УМЕНИЕ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»	Оценка «1»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Более 90% видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется. Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

#### 4. УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»	Оценка «1»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности и за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, наблюдается незначительный прирост.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по лёгкой атлетике, кроссовой подготовке, гимнастике, волейбол, баскетбол – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

### **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;
- Работа по карточкам;
- Рефлексия.

## **6. Литература и средства обучения**

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

### **Принятые сокращения:**

ИНМ – изучение нового материала

ЗИМ – закрепление изученного материала

СЗУН – совершенствование знаний, умений, навыков

З – зачет

Ур – урочная форма контроля

### 7. Календарно-тематическое планирование по физической культуре, 8 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип/форма урока	Освоение предметных знаний	Планируемые результаты обучения	Контроль	Дата проведения (план)	Домашнее задание
	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<b>11</b>						
	<b>Естественные основы</b>	<b>3</b>						
1.	Основы знаний о физической культуре. 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	1	Лекция ИНМ	Объяснять роль физ. культуры в развитии общества и человека. Уметь характеризовать особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий	Регулятивные: постановка и выполнение цели уроков, прогнозирование результатов выполнения, самоконтроль, самооценка и саморегуляция. Познавательные: умение действовать по образцу, умение пользоваться справочным материалом, умение извлекать информацию из прослушанных	Ур.	сентябрь	Знание опорно-двигательного аппарата, понимать значение нервной системы

	дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.				текстов, умение координированной			
2.	<p>Основы знаний о физической культуре. Режим дня и его 1 Беседа Знать правила личной гигиены и сентябрь основное содержание. Правила безопасности и гигиенические требования.</p> <p>Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств.</p>	1	Беседа ИНМ	<p>Знать правила личной гигиены и закаливания</p> <p>Основы знаний о физической культуре. Режим дня и его</p>	<p>Познавательные: умение действовать по образцу, умение пользоваться справочным материалом, умение извлекать информацию из прослушанных текстов, умение координированной</p> <p>ИНМ закаливания работы с разными компонентами УМК умение к анализу, синтезу, подведению под понятие, установление причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений</p> <p>Коммуникативные: умение слушать и</p>	Ур	сентябрь	Основы знаний о физической культуре
3.	Основы знаний о физической культуре.	1	СЗУН	Знать приемы массажа и	умение слушать и	Ур.	сентябрь	Восстановительный

	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.			самомассажа. Оказание первой помощи.	вести диалог, умение работать в паре и команде			массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом
	Социально-психологические основы	3						
4.	Основы знаний о физической культуре. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.	1	ИНМ	Определять уровни индивидуального физического развития.		Ур.	сентябрь	Комплексы физических упражнений
5.	Основы знаний о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий по коррекции	1	Беседа ИНМ				Ур.	сентябрь

	осанки и телосложения. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).							и устранены ошибки в технике выполнения упражнений
6.	Основы знаний о физической культуре. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1	СЗУН	Характеризовать особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий		Ур.	сентябрь	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью
	Культурно-исторические основы	3						
7.	Основы знаний о физической культуре. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и	1	Лекция ИИМ	Знать историю олимпийского движения		Тест	сентябрь	Олимпийские игры древности Олимпийское движение в России



	<p>олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.</p>							(СССР).
8.	<p>Основы знаний о физической культуре. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).</p>	1	ИНМ	<p>Знание ТБ при проведении туристских походов</p>		Тест.	сентябрь	<p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности.</p>

9.	Основы знаний о физической культуре. 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)	1	Беседа СЗУН	Знать основные направления развития физической культуры в обществе.		Ур.	сентябрь	Подготовить презентацию - их цели и формы организации
	<b>Легкая атлетика</b>	15						
	<b>Бассейн</b>	29						
10.	<b>Легкая атлетика.</b> Инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать стартовый разгон, работу по дистанции	<i>Регулятивные:</i> постановка и выполнение цели уроков, прогнозирование результатов выполнения технических основ, самоконтроль за выполнением техники упражнений,	Ур.	сентябрь	Спринтерский бег – првила.

					самооценка и саморегуляция.			
11.	<b>Легкая атлетика.</b> Спринтерский бег. Низкий старт. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать низкий старт и стартовый разгон	Регулятивные: постановка и выполнение цели уроков, прогнозирование результатов выполнения технических основ, самоконтроль за выполнением техники упражнений, самооценка и саморегуляция.	Ур.	сентябрь	Комплекс упражнений
12.	<b>Плавание.</b> Инструктаж по технике безопасности в бассейне. Плавание изученными спортивными способами.	1	ИНМ	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль на спине	Познавательные: умение действовать по образцу, умение пользоваться справочным материалом, умение извлекать информацию из прослушанных текстов, умение координированной работы с разными компонентами УМК	Ур.	сентябрь	Комплекс упражнений

13.	<b>Легкая атлетика.</b> Спринтерский бег. Низкий старт. Бег по дистанции, челночный бег 3x10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	СЗНУ	Уметь демонстрировать низкий старт.	Коммуникативные: умение слушать и вести диалог, умение работать в паре и команде	3	сентябрь	Комплекс упражнений
14.	<b>Легкая атлетика.</b> Челночный бег 3x10 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	СЗУН			Ур.	сентябрь	Комплекс упражнений
15.	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные упражнения. Кроль на спине. Финиширование.	1	ЗИМ, СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль на спине		Ур.	октябрь	Комплекс упражнений
16.	<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	1	3	Уметь демонстрировать стартовый разгон, работу по дистанции и финиширование в беге на короткие дистанции. Фазы прыжка в длину с места		3	октябрь	Комплекс упражнений

	секунд)							
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>6</b>						
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. 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 технику плавания стилем кроль на спине	<i>Познавательные:</i> умение действовать по образцу, умение извлекать информацию из прослушанных текстов, умение координированной работы с разными компонентами	3.	октябрь	Комплекс упражнений
19.	<b>Кроссовая подготовка.</b> Бег в равномерном темпе (14 мин.). Специальные беговые упражнения.	1	СЗУН	Уметь равномерно распределять дыхание на длинной дистанции		Ур.	октябрь	Комплекс упражнений

	ОРУ. Развитие выносливости.				УМК			
20.	<b>Кроссовая подготовка.</b> Бег в равномерном темпе (16 мин.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	СЗУН		умение к анализу, синтезу, подведению под понятие  <i>Коммуникативные:</i>	Ур.	октябрь	Комплекс упражнений
21.	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные упражнения. Кроль на груди. Развитие координационных способностей.	1	ИНМ	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль на груди.	умение слушать и вести диалог, умение работать в паре	Ур.	октябрь	Комплекс упражнений
22.	<b>Кроссовая подготовка.</b> Бег в равномерном темпе (18 мин.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь равномерно распределять дыхание на длинной дистанции		Ур.	октябрь	Комплекс упражнений
23.	<b>Кроссовая подготовка.</b> Бег в равномерном темпе (20 мин) ОРУ.	1	СЗУН			Ур.	октябрь	Комплекс упражнений

	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.							
24.	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные упражнения. Кроль на груди.	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать стиль кроль на груди в соревновательных условиях		Ур.	октябрь	Комплекс упражнений
25.	<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	Уметь показать результат в комфортных для себя условиях		3	октябрь	Комплекс упражнений
	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>						
26.	<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,	Ур.	октябрь	Комплекс упражнений
27.	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания		Ур.	ноябрь	Комплекс упражнений

	упражнения. Кроль на груди. Развитие координационных способностей.			стилем кроль на груди	самоконтроль за выполнением техники упражнений, самооценка и саморегуляция.			ий
28.	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения: подтягивание в висе. ОРУ. Развитие силовых способностей.	1	ИНМ	Уметь демонстрировать перестроение и команды. Уметь демонстрировать технику подтягивания в висе	<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.	ноябрь	Комплекс упражнений
29.	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения: подтягивание в висе. ОРУ. Развитие силовых способностей.	1	ЗИМ		умение к анализу, синтезу, подведению под понятие, установление причинно-следственных связей, построение логической цепи	Ур.	ноябрь	Комплекс упражнений
30.	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные упражнения. Кроль на груди. Старт. Развитие координационных способностей.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль на груди		Ур.	ноябрь	Комплекс упражнений
31.	<b>Гимнастика</b> Строевые упражнения: подтягивание в висе. ОРУ. Развитие силовых	1	СЗУН	Уметь демонстрировать перестроение и команды. Уметь		Ур.	ноябрь	Комплекс упражнений



	способностей.			демонстрировать технику подтягивания в висе	рассуждений			
32.	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения: подтягивание в висе. ОРУ. Развитие силовых способностей.	1	СЗУН		<i>Коммуникативные:</i> умение слушать и вести диалог, умение работать в паре и команде	Ур.	ноябрь	Комплекс упражнений
33.	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные упражнения. Кроль на груди. Финиширование. 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. ОРУ.	1	3	Уметь демонстрировать перестроение и команды. Уметь демонстрировать технику подтягивания в висе		3	декабрь	Комплекс упражнений
35.	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими	1	ИНМ			Ур.	декабрь	Комплекс упражнений

	палками. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.							
36.	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные упражнения. Кроль на груди. Старт, работа по дистанции, финиширование. Зачетный урок проплавание 50 м (мальчики: "5" - 38 секунд, "4" - 48 секунд, 58 секунд; девочки: "5" - 42 секунды, "4" - 52 секунды, "3" - 62 секунды)	1	3	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль на груди		3.	декабрь	Комплекс упражнений
37.	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать перестроение и команды.		Ур.	декабрь	Комплекс упражнений

	способностей.							
38.	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения. ОРУ. 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. Брасс. Развитие координационных способностей.	1	ИНМ	Уметь демонстрировать технику плавания стилем брасс.		Ур.	декабрь	Комплекс упражнений
40.	<b>Гимнастика.</b> Акробатика. Инструктаж по технике безопасности на уроках акробатики. Развитие силовых способностей.	1	ИНМ	Уметь демонстрировать перестроение и команды.		Ур.	декабрь	Комплекс упражнений
41.	<b>Гимнастика.</b> Акробатика. Развитие силовых способностей.	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать перестроение и команды.		Ур.	декабрь	Комплекс упражнений

42.	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные упражнения. Брасс.	1	СЗУН, ИНМ	Уметь демонстрировать технику плавания стилем брасс.		Ур.	декабрь	Комплекс упражнений
43.	<b>Гимнастика.</b> Акробатика. Кувырок вперед. Кувырок назад. Развитие силовых и координационных способностей.	1	ИНМ			Ур.	декабрь	Комплекс упражнений
44.	<b>Гимнастика.</b> Акробатика. Кувырок назад, стойка ноги врозь(мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать технику акробатических элементов		Ур.	декабрь	Комплекс упражнений
45.	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные упражнения. Брасс. Старт, работа по дистанции, финиширование.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать стиль кроль на груди в соревновательных условиях		Ур.	декабрь	Комплекс упражнений

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

	кувырок, кувырки назад, кувырки вперед (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.			технику акробатических элементов				ий
50.	<b>Гимнастика.</b> Акробатика. Длинный кувырок, кувырки назад, кувырки вперед (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1	СЗУН			Ур.	январь	Комплекс упражнений
51.	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные упражнения. Брасс. Старт. Финиширование.	1	СЗУН	Уметь продемонстрировать технику плавания стилем брасс		Ур.	январь	Комплекс упражнений
52.	<b>Гимнастика.</b> Акробатика. Зачетный урок. Комбинация из акробатических элементов. ОРУ в	1	3	Показать технику элементов в акробатической комбинации		3	январь	Комплекс упражнений

	движении.							
	<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, самооценка и саморегуляция.	Ур.	январь	Комплекс упражнений
54.	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные упражнения. Брасс.	1	СЗУН	Уметь продемонстрировать технику плавания стилем брасс		Ур.	январь	Комплекс упражнений
55.	<b>Спортивные игры.</b> Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стойки игрока. Игра по упрощенным правилам.	1	СЗУН	Освоить технику работы на волейбольной площадке	<i>Познавательные:</i> умение действовать по образцу, умение пользоваться справочным материалом,	Ур.	февраль	Комплекс упражнений
56.	<b>Спортивные игры.</b> Волейбол. Совершенствование техники приема и	1	СЗУН	Уметь продемонстрировать технику владения волейбольным	умение извлекать информацию из прослушанных текстов, умение	Ур.	февраль	Комплекс упражнений

	передач мяча. Передача мяча во встречных колонах. Игра по упрощенным правилам.			мячом	координированной работы с разными компонентами УМК			
57.	<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 секунда)	1	3	Уметь демонстрировать технику плавания стилем брасс	умение к анализу, синтезу, подведению под понятие, установление причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений  <i>Коммуникативные:</i> умение слушать и вести диалог, умение работать в паре и команде	3.	февраль	Комплекс упражнений
58.	<b>Спортивные игры.</b> Волейбол. Совершенствование стойки и передвижения игроков. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику владения волейбольным мячом		Ур.	февраль	Комплекс упражнений
59.	<b>Спортивные игры.</b> Волейбол.	1	СЗУН			Ур.	февраль	Комплекс упражнений



	Совершенствование стойки и передвижения игроков. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.							ий
60.	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные упражнения. Баттерфляй. Развитие гибкости и координационных способностей.	1	ИНМ	Уметь демонстрировать технику плавания стилем баттерфляй.		Ур.	февраль	Комплекс упражнений
61.	<b>Спортивные игры.</b> Волейбол. Комбинация из разученных перемещений. Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра в парах.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику владения волейбольным мячом		Ур.	февраль	Комплекс упражнений
62.	<b>Спортивные игры.</b> Волейбол. Комбинация из разученных перемещений. Совершенствование	1	СЗУН			Ур.	февраль	Комплекс упражнений

	техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.							
63.	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные упражнения. Баттерфляй. Развитие гибкости и координационных способностей.	1	ИНМ	Уметь демонстрировать технику плавания стилем баттерфляй.		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 правилам.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику владения волейбольным мячом		Ур.	февраль	Комплекс упражнений
65.	<b>Спортивные игры.</b> Волейбол. Комбинация из разученных перемещений.	1	СЗУН			Ур.	февраль	Комплекс упражнений

	Совершенствование техники прямого нападающего удара Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.							
66.	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные упражнения. Баттерфляй. Развитие гибкости и координационных способностей.		СЗУН, ИНМ	Уметь демонстрировать технику плавания стилем баттерфляй.		Ур.	февраль	Комплекс упражнений
67.	<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	Уметь демонстрировать технику владения волейбольным мячом		Ур.	февраль	Комплекс упражнений
68.	<b>Спортивные игры.</b> Волейбол. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в	1	СЗУН			Ур.	март	Комплекс упражнений

	тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.							
69.	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные упражнения. Баттерфляй. Старт. Финиширование.	1	ЗИМ, СЗУН	Уметь продемонстрировать стиль баттерфляй		Ур.	март	Комплекс упражнений
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 продемонстрировать 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	1	СЗУН			Ур.	март	Комплекс упражнений

	подачи. Игра по упрощенным правилам.							
72.	<b>Плавание.</b> Специальные плавательные упражнения. Баттерфляй. Старт. Финиширование.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания в стиле баттерфляй.		Ур.	март	Комплекс упражнений
73.	<b>Спортивные игры.</b> Волейбол. Зачет. Верхняя и нижняя передача.	1	3	Показать технику подач 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> Баттерфляй. Старт. Финиширование. Зачетный урок. 50 метров	1	3	Уметь демонстрировать технику плавания в стиле баттерфляй в соревновательных условиях.		3.	март	Комплекс упражнений
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>						
76.	<b>Легкая атлетика.</b> Инструктаж по технике	1	СЗУН	Уметь демонстрировать	<i>Регулятивные:</i>	Ур.	март	Комплекс упражнений

	безопасности. Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств.			работу в беге на короткие дистанции	постановка и выполнение цели уроков, прогнозирование результатов выполнения технических основ, самоконтроль за выполнением техники упражнений, самооценка и саморегуляция.			ий
77.	<b>Легкая атлетика.</b> Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	1	СЗУН			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	<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.	март	Комплекс упражнений
79.	<b>Легкая атлетика.</b> Спринтерский бег. Низкий старт. Финиширование. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать работу в беге на короткие дистанции		Ур.	март	Комплекс упражнений

	Челночный бег 3 по 10 метров.				умение анализа, синтеза, подведение 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. Старт. Финиширование. Работа по дистанции.	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 бег.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места на результат		Ур.	апрель	Комплекс упражнений

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. Старт. Финиширование. Работа по дистанции.	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. Бег (2000м-мальчики и 1500м-девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие		СЗУН			Ур.	апрель	Комплекс упражнений



	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.	<b>Плавание.</b> Комплексное плавание. Развитие выносливости.	1	СЗУН			Ур	апрель	Комплекс упражнений

	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>8</b>						
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 полосы препятствий. Развитие выносливости.	1	СЗУН		<i>Познавательные:</i> умение действовать по образцу, умение пользоваться справочным материалом, умение извлекать информацию из прослушанных текстов,	Ур.	май	Комплекс упражнений
93.	<b>Плавание.</b> Комплексное плавание. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания различными стилями.		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. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости.	1	СЗУН			Ур.	май	Комплекс упражнений
96.	<b>Плавание.</b> Комплексное плавание. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания различными стилями.		Ур.	май	Комплекс упражнений
97.	<b>Кроссовая подготовка.</b> Бег в	1	СЗУН	Уметь демонстрировать		Ур.	май	Комплекс упражнений

	равномерном темпе (19мин.) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости.			технику бега на длинные дистанции с препятствиями				ий
98.	<b>Кроссовая подготовка.</b> Бег в равномерном темпе(20мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости.	1	СЗУН			Ур.	май	Комплекс упражнений
99.	<b>Плавание.</b> Водное поло.	1	ИНМ	Уметь демонстрировать технику игры в водное поло.		Ур.	май	Комплекс упражнений
100.	<b>Кроссовая подготовка.</b> Бег в равномерном темпе (20мин.) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Развитие	1	СЗУН	Уметь демонстрировать работу в беге на длинные дистанции на результат		Ур.	май	Комплекс упражнений

	ВЫНОСЛИВОСТИ.							
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> Водное поло.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику игры в водное поло.		Ур.	май	Комплекс упражнений