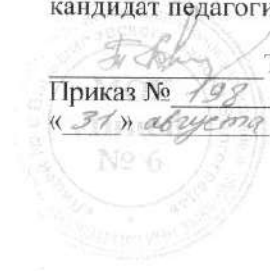


«Рассмотрено»
на заседании кафедры
начальник школы
Зав. кафедрой
Смирнова Е.Ф.
Протокол № 1
«27» августа 20 19 г.

«Согласовано»
Зам директора по НМР
Н.А. Симаева
«30» августа 20 19 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ лицея № 6
кандидат педагогических наук
Т.Н. Ловничая
Приказ № 198
«31» августа 20 19 г.



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 6 Ворошиловского района Волгограда»
Рабочая программа
учебного курса «**Физическая культура**»
для 8 «А», «Б» класса

Составил **Шуляк В.В.**,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8-х классов составлена с учетом следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Примерная программа по физической культуре 5-9 классы.
- Приказ МО РФ от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- Приказ МО РФ от 08.06.2015 № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых 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 г. N 253»
- Авторская программа «Физическая культура. Рабочие программы. 5-9 классы». В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов МОУ Лицея № 6
- Учебный план МОУ Лицея № 6 для учащихся 5-9 классов, обучающихся по ФГОС на 2019-2020 учебный год.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

Общая характеристика курса

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

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

В авторской программе В.И.Ляха выделены следующие учебные разделы: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков, умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Также в программу внесены изменения, в связи с региональным компонентом. Тема «Лыжные гонки» заменяется на тему «Кроссовая подготовка».

Контроль. Оценка успеваемости по физической культуре 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.

Место учебного предмета, курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 8 классе из расчёта 3 часа в неделю (102 часа). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час

учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 8 класс

№ п/п	Раздел программного материала	Количество часов (уроков)
		8 класс
1	Знание о физической культуре	в процессе урока
2	Способы физкультурной деятельности	в процессе урока и самостоятельных занятий
3	Физическое совершенствование:	102
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в режиме учебного дня и учебной недели
	Спортивно-оздоровительная деятельность:	
	- лёгкая атлетика	21
	- кроссовая подготовка	18
	- гимнастика с основами акробатики	18
	- подвижные и спортивные игры:	45
	<i>на материале спортивных игр: волейбол</i>	18
	<i>на материале спортивных игр: баскетбол</i>	27
Итого:		102

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание курса

Раздел 1. Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная

физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления ошибок в технике выполнения упражнений. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 18 мин по пересечённой местности.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

В результате обучения на ступени основного общего образования выпускник научится:

Знания о физической культуре:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса

УМК для учителя: «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 5-9 классы». В.И.Лях – М.: Просвещение, 2016. Образовательная система «Школа России».

УМК для учащихся: «Физическая культура». 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций/В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2018. Образовательная система «Школа России».

Список дополнительной литературы:

1. Асмолов А.Г. Как проектировать универсальные учебные действия в школе. От действия к мысли. - М.: Просвещение, 2012. - 152 с.
2. Верхлин В.Н., Воронцов К.А. Контрольно-измерительные материалы. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. - Волгоград: Учитель, 2012.-48 с.

3. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Физическая культура. 5-9 класс. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. - М.: Просвещение, 2013. - 200 с. - (Методическое пособие).

4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М.: Просвещение, 2011. - 96 с.

5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. - М.: Просвещение, 2012. - 223 с.

6. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие. - М.: Высшая школа, 2012. - 349 с.

7. Муравьев В.А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2009. - 126 с. - (Библиотека учителя).

8. Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы. - М.: Дрофа, 2011. - 144 с.

9. Смирнов Д.В., Тимофеев А.А., Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. - М.: Просвещение, 2012.-111 с.

10. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. - 22-е изд., перераб. и доп. - М.: Советский спорт, 2011. - 144с.

Электронные образовательные ресурсы:

<http://www.edu.ru/> Федеральный портал "Российское образование"

<http://window.edu.ru> Единое окно доступа к образовательным ресурсам

<http://school-collection.edu.ru/> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://fcior.edu.ru/> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://www.school.edu.ru/default.asp> Российский общеобразовательный портал

<http://katalog.iot.ru/> Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы.

Рабочий план прохождения учебного материала по физической культуре в 8 классе

№ урока	Название раздела (количество часов)	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся, направленные на формирование УУД (к разделу или к каждой теме урока)	Домашнее задание	Дата	
					план	факт
1.	Легкая атлетика. 11ч	Спринтерский бег, эстафетный бег. ТБ на уроке физической культуры.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.	Комплекс№1		
2	Легкая атлетика.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.	Комплекс№1		
3,4	Легкая атлетика.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.	Комплекс№1		
5	Легкая атлетика.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Комплекс№1		
6	Легкая атлетика.	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Комплекс№1		
7,8	Легкая атлетика.	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Комплекс№1		
9	Легкая атлетика.	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в	Комплекс№1		

			процессе освоения.			
10	Легкая атлетика.	Бег на средние дистанции.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Комплекс№1		
11	Легкая атлетика.	Бег на средние дистанции.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	Комплекс№1		
12	Кроссовая подготовка. 9ч	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	Комплекс№1		
13, 14	Кроссовая подготовка	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.	Комплекс№1		
15, 16	Кроссовая подготовка	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий.	Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	Комплекс№1		
17, 18	Кроссовая подготовка	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий.	Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	Комплекс№1		
19	Кроссовая подготовка	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Комплекс№1		
20	Кроссовая подготовка	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Комплекс№1		
21	Спортивные игры 45ч	Волейбол 18ч	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	Комплекс№1		
22	Спортивные игры	Волейбол	ошибки.			

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Комплекс№1		
23, 24	Спортивные игры	Волейбол	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	Комплекс№1		
25	Спортивные игры	Волейбол	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Комплекс№1		
26	Спортивные игры	Волейбол	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.	Комплекс№1		
27	Спортивные игры	Волейбол	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	Комплекс№1		
28	Спортивные игры	Волейбол	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Комплекс№1		
29	Спортивные игры	Волейбол	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.	Комплекс№1		
30, 31	Спортивные игры	Волейбол	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Комплекс№1		
32	Спортивные игры	Волейбол	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды,	Комплекс№1		
33	Спортивные игры	Волейбол		Комплекс№1		
34	Спортивные игры	Волейбол		Комплекс№1		
35, 36	Спортивные игры	Волейбол		Комплекс№1		
37, 38	Спортивные игры	Волейбол		Комплекс№1		

			подготовке мест проведения игры	Комплекс№1		
39	Спортивные игры	Баскетбол 27ч	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.	Комплекс№2		
40	Спортивные игры	Баскетбол	Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются	Комплекс№2		
41, 42	Спортивные игры	Баскетбол	правилами профилактики появления и устранения ошибок.	Комплекс№2		
43, 44	Спортивные игры	Баскетбол	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и	Комплекс№2		
45, 46	Спортивные игры	Баскетбол	основных систем организма.	Комплекс№2		
47	Спортивные игры	Баскетбол	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Комплекс№2		
48, 49	Спортивные игры	Баскетбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Комплекс№2		
50	Спортивные игры	Баскетбол	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой	Комплекс№2		
51, 52	Спортивные игры	Баскетбол	деятельности.	Комплекс№2		
53	Спортивные игры	Баскетбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.	Комплекс№2		
54	Спортивные игры	Баскетбол	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе	Комплекс№2		

55, 56	Спортивные игры	Баскетбол	<p>игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>	Комплекс№2		
57	Спортивные игры	Баскетбол		Комплекс№2		
58, 59	Спортивные игры	Баскетбол		Комплекс№2		
60	Спортивные игры	Баскетбол		Комплекс№2		
61, 62	Спортивные игры	Баскетбол		Комплекс№2		
63	Спортивные игры	Баскетбол		Комплекс№2		
64, 65	Спортивные игры	Баскетбол		Комплекс№2		
66, 67	Гимнастика. 18ч	Висы и упоры. Строевые упражнения.	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям. Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности. Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.</p>	Комплекс№3		
68	Гимнастика	Висы и упоры. Строевые упражнения.		Комплекс№3		
69	Гимнастика	Висы и упоры. Строевые упражнения.		Комплекс№3		
70, 71	Гимнастика	Висы и упоры. Строевые упражнения.		Комплекс№3		
72	Гимнастика	Опорный прыжок, лазание.		Комплекс№3		
73, 74	Гимнастика	Опорный прыжок,				

		лазание.	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих	Комплекс №3		
75	Гимнастика	Опорный прыжок, лазание.	упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические	Комплекс №3		
76, 77	Гимнастика	Опорный прыжок, лазание.	комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	Комплекс №3		
78	Гимнастика	Акробатика, лазание.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития	Комплекс №3		
79	Гимнастика	Акробатика, лазание.	скоростно-силовых способностей и гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	Комплекс №3		
80, 81	Гимнастика	Акробатика, лазание.	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.	Комплекс №3		
82, 83	Гимнастика	Акробатика, лазание.	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Комплекс №3		
84	Кроссовая подготовка. 9ч	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля	Комплекс №3		
85, 86	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление	учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности. Раскрывают основы обучения технике	Комплекс №3		

		препятствий.	двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.			
87	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	Комплекс №3		
88, 89	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Продолжают усваивать основные гигиенические правила.	Комплекс №3		
90	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.	Комплекс №3		
91	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы.	Комплекс №3		
92	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.	Комплекс №3		
93	Легкая атлетика. 10ч	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	Комплекс №3		

			Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.			
94	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Комплекс№3		
95, 96	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Комплекс№3		
97	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Комплекс№3		
98	Легкая атлетика	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Комплекс№3		
99, 100	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	Комплекс№3		
101, 102	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	Комплекс№3		