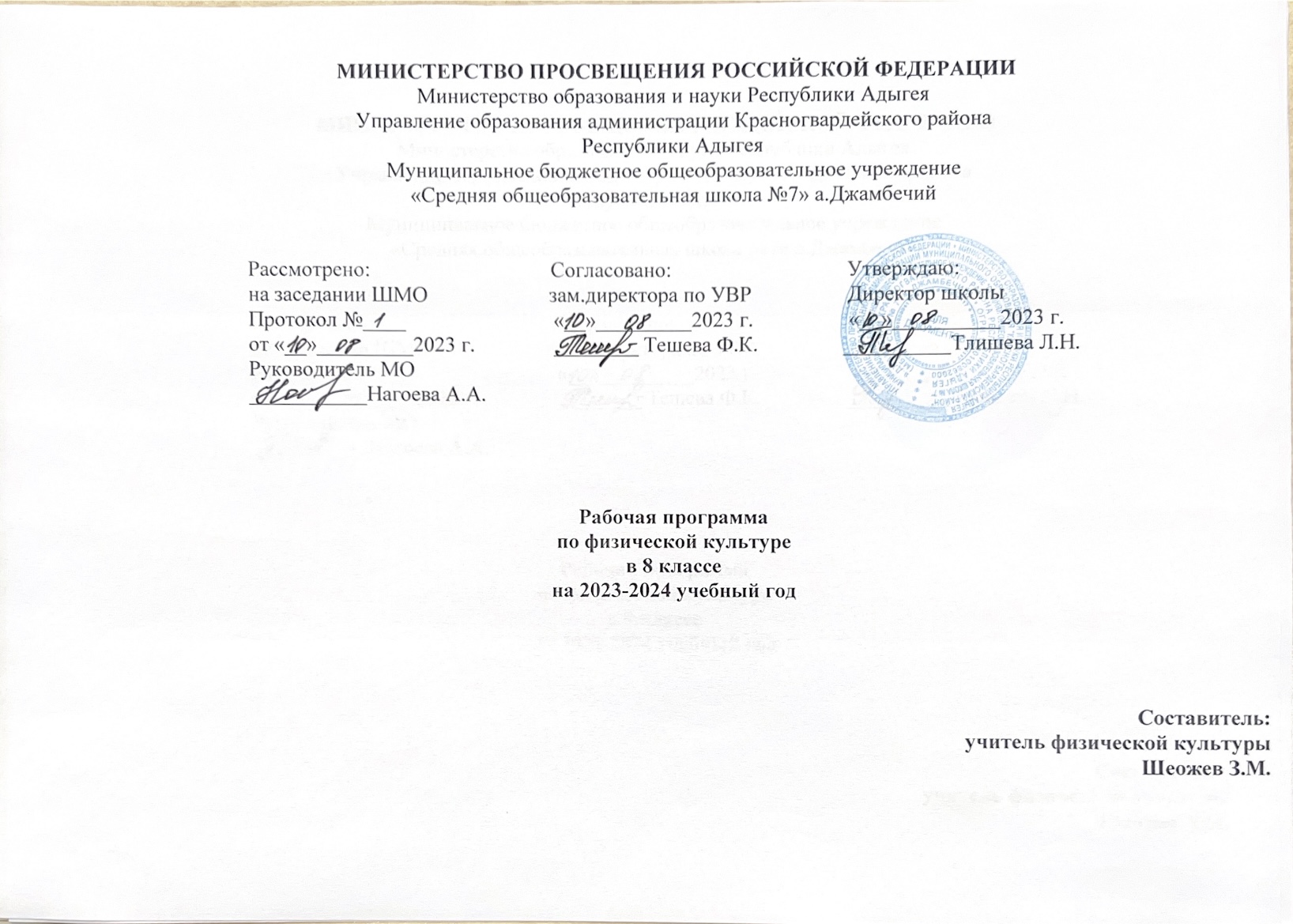
​ **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**Министерство образования и науки Республики Адыгея



Управление образования администрации Красногвардейского района

Республики Адыгея

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №7» а.Джамбечий

Рассмотрено: Согласовано: Утверждаю:

на заседании ШМО зам.директора по УВР Директор школы

Протокол №\_\_\_\_ «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.

от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. \_\_\_\_\_\_\_\_ Тешева Ф.К. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Тлишева Л.Н.

Руководитель МО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Нагоева А.А.

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**в 8 классе**

**на 2023-2024 учебный год**

**Составитель:**

**учитель физической культуры**

**Шеожев З.М.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 8 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа (ФГОС) по физической культуре для 8 класса составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерацииот 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении Сан- ПиН 2.4.2.2821-10"Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения вобщеобразовательных учреждениях"

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 (с изменениями и дополнениями) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года

, "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"

- Приказ Минобрнауки России от 05.07.17 г. № 629 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2018- 2019 учебный год»

- Приказа Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345 (ред. от 18.05.2020) «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- Устава Неманского СУВУ;

- Примерная программа дисциплины, утвержденной Министерством образования и науки РФ по физической культуре.

Федеральный базисный план отводит 105 часов для образовательного изучения физической культуры в 8 классе из расчёта 3 часа в неделю.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников: (учебно- методического комплексаФизическая культура. 5-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2016.

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа имеет целью - 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культурыдвижений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся.

**1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

# Личностные, метапредметные и предметные результаты освоенияконкретного учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственногообразовательногостандартаданнаярабочаяпрограмманаправленана достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатовпофизической культуре.

*Личностныерезультаты:*

* + знание истории физической культуры своего народа, своего края как частинаследиянародовРоссии и человечества;

-воспитаниечувстваответственностиидолгапередРодиной;

* + формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере,гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностямнародовРоссиии народовмира;
  + готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать внёмвзаимопонимания;
  + освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
  + формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведениянатранспортеи надорогах.

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

Личностныерезультатыосвоенияпрограммногоматериалапроявляютсявследующихобластяхкультуры.

Вобластипознавательнойкультуры:

* + владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половымнормативам;
  + владениезнаниямиобособенностяхиндивидуальногоздоровьяиофункциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическимиупражнениями;
  + владение знаниями по организации и проведению занятий физическимиупражнениямиоздоровительнойитренировочнойнаправленности,составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшенияфизическогоразвитияи физическойподготовленности.

Вобластинравственнойкультуры:

* + способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения ивзаимодействиявпроцессезанятийфизическимиупражнениями,вовремяигрисоревнований;
  + способность принимать активное участие в организации и проведениисовместныхфизкультурно-оздоровительныхиспортивныхмероприятий;
  + владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находитьвыходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Вобластитрудовойкультуры:

* + умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетаниеумственных,физическихнагрузок иотдыха;
  + умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование,спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Вобластиэстетическойкультуры:

* + умениедлительносохранятьправильнуюосанкувовремястатичныхпозивпроцессеразнообразных видовдвигательнойдеятельности;
  + формированиепотребностииметьхорошеетелосложениевсоответствии спринятыминормами ипредставлениями;
  + формированиекультурыдвижений,уменияпередвигатьсялегко,красиво,непринуждённо.

*Метапредметныерезультаты*:

* + умениесамостоятельноопределятьцелисвоегообучения,ставитьиформулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,развиватьмотивы иинтересы своейпознавательнойдеятельности;
  + умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решенияучебныхипознавательныхзадач;
  + умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлятьконтрольсвоейдеятельностивпроцесседостижениярезультата.

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

*Ученикнаучится:*

* + рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделятьисторическиеэтапыеёразвития,характеризоватьосновныенаправленияиформыеё организации всовременномобществе;
  + характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием ифизическойподготовленностью, формированием качеств личностии профилактикойвредныхпривычек;
  + определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своимисверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательныхдействийифизических упражнений,развитияфизическихкачеств;

разрабатыватьсодержаниесамостоятельныхзанятийфизическимиупражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планироватьрежим дняиучебнойнедели

**2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Знания о физической культуре.

История физической культуры.

Возрождение Олимпийскихигр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.

Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийскихигр и олимпийского движения.

Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.

Основные правила развития физических качеств.

Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой.

Физическая культура человека.

Закаливания организма.Правила безопасности и гигиенические требова

ния.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоя тельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоя тельное тестирование физических качеств). Ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физ- культминуток; содержание домашних занятий по развитию физических ка- честв.

Контрольные упражнения.

- бег на 60м,

- подтягивание туловища из виса на руках,

- поднимание туловища из положения лёжа на спине,

- прыжок в длину с места,

- кроссовый бег,

- бег на 1000м, 2000м, (без учета времени)

- последовательное выполнение пяти кувырков,

- бег 50 метров,

- челночный бег 3х10м.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для коррекции тела.

Комплексы упражнений №1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища.

Упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для профилактики нарушения осанки.

Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз.

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения и комбинации.

Учебная комбинация 1. И.п. - о.с., упор присев, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперёд в упор присев, два последовательных кувырка впе- рёд в упор присев, о. с.

Учебная комбинация №2. Из упора лёжа толчком двумя ногами в упор присев.

Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках. В стойке на лопатках развести и свести ноги. Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев. Из упора присев кувырк вперёд в упор присев, о.с.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Опорные прыжки: прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения и комбинации на невысокой перекладине: подъём упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переходв вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях.

Комбинация 1. Наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре, соскок вперёд с опорой на жердь.

Комбинация 2.Наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь.

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег (30м и 60м).

Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого

мяча.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры. Баскетбол.

Основные правила игры в баскетбол.

Упражнения без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжоквверх толчком одной с приземлением на другую; остановка двумя шагами; остановка прыжком.

Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места.

Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки. Волейбол.

Основные правила игры в волейбол.

Упражнения с мячом: нижняя боковая подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; приём и передачи мяча на разные расстояния, передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте.

Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Темаурока | Кол-вочасов |
| 1 | ВозрождениеОлимпийскихигриолимпийскогодвижения.  Инструктажпотехникебезопас-ностиполегкой атлетике. | 1 |
| 2 | Организациязанятийиправилаповедениявбассейне.ТБ. | 1 |
| 3 | Подготовительные упражнения вводеина суше. | 1 |
| 4 | Спринтерскийбег. | 1 |
| 5 | Согласование работы ног и вы-доховвводу.Дыхательныеупражнения.Элементарныедвиженияног вводе. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 6 | Согласование работы ног и вы-доховвводу.Дыхательныеупражнения.Элементарныедвиженияног вводе. | 1 |
| 7 | Спринтерскийбег. | 1 |
| 8-9 | Бег 100 м | 2 |
| 10 | Спринтерскийбег. | 1 |
| 11-12 | Бег 200 м | 2 |
| 13 | Метаниям/мяча. | 1 |
| 14-15 | Бег 400 м | 2 |
| 16 | Метаниям/мяча. | 1 |
| 17-18 | Бег 1000 м | 2 |
| 19 | Прыжок вдлинусразбега. | 1 |
| 20 | Прыжок вдлинусразбега. | 1 |
| 21 | Кроссоваяподготовка. | 1 |
| 22 | Кроссоваяподготовка. | 1 |
| 23 | Кроссоваяподготовка. | 1 |
| 24 | Самонаблюдениезаиндивидуальнымипоказателямифизическойподготовленности. | 1 |
| 25 | Физическая культура (основныепонятия). Физическая подготовка. | 1 |
| 26 | Кроссоваяподготовка. | 1 |
| 27 | Кроссоваяподготовка. | 1 |
| 28 | Кроссоваяподготовка. | 1 |
| 29 | Кроссоваяподготовка. | 1 |
| 30 | Кроссоваяподготовка. | 1 |
| 31 | Акробатическаякомбинация. | 1 |
| 32 | Акробатическаякомбинация. | 1 |
| 33 | Акробатическаякомбинация. | 1 |
| 34 | Акробатическаякомбинация. | 1 |
| 35 | Акробатическаякомбинация. | 1 |
| 36 | Упражнения наневысокойперекладине. | 1 |
| 37 | Упражнения наневысокойперекладине. | 1 |
| 38 | Упражнения наневысокойперекладине. | 1 |
| 39 | Упражнения наневысокойперекладине. | 1 |
| 40 | Упражнения нанизкойперекладине. | 1 |
| 41 | Упражнения нанизкойперекладине. | 1 |
| 42 | Упражнения нанизкойперекладине. | 1 |
| 43 | Упражнения нанизкойперекладине. | 1 |
| 44 | Упражнения на параллельныхбрусьях. | 1 |
| 45 | Упражнения на параллельныхбрусьях. | 1 |
| 46 | Упражнения на параллельныхбрусьях. | 1 |
| 47 | Опорныйпрыжок. | 1 |
| 48 | Опорныйпрыжок. | 1 |
| 49 | Техникабезопасностиприпроведениизанятийспортивнымииграми. Ловля и передача мячадвумярукамиотгруди. | 1 |
| 50 | Ловляипередачамячадвумярукамиот груди. | 1 |
| 51 | Личноеигрупповоеснаряжение. | 1 |
| 52 | Остановкадвумяшагами. | 1 |
| 53 | Ведениемяча. | 1 |
| 54 | Организациябивакавпоходеинасоревнованиях. | 1 |
| 55 | Ведение мяча с изменениемнаправлениядвижения. | 1 |
| 56 | Ведение мяча с изменениемнаправлениядвижения | 1 |
| 57 | Основы первой медицинскойпомощи. | 1 |
| 58 | Бросокмячавкорзинудвумярукамиснизу. | 1 |
| 59 | Бросокмячавкорзинудвумярукамисверху. | 1 |
| 60 | Основыориентированиянаместности. | 1 |
| 61 | Остановкапрыжком. | 1 |
| 62 | Игравбаскетболпоупрощеннымправилам | 1 |
| 63 | Основытехникипешеходноготуризма(экипировкаспортсмена,туристические узлы). | 1 |
| 64 | Игравбаскетболпоупрощеннымправилам. | 1 |
| 65 | Передачамячасверхудвумяруками впрыжке впарах. | 1 |
| 66 | Основытехникипешеходноготуризма(экипировкаспортсмена,туристические узлы). | 1 |
| 67 | Передачамячасверхудвумяруками впрыжке впарах. | 1 |
| 68 | Передачамячасверхудвумяруками впрыжке впарах. | 1 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ №1**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по физической культуре для 8 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темаурока | | Кол-вочасов | | Тип, формаурока | | Требованиякуровнюподготовкиобучающихся | |
| **Iчетверть:Легкаяатлетика(21), кроссоваяподготовка(3)–24часа** | | | | | | | | |
| 1 | ВозрождениеОлимпийскихигриолимпийскогодвижения.  Инструктажпотехникебезопас-ностиполегкой атлетике. | | 1 | | Вводный | | Соблюдать правила ТБ при занятиях легкой атлетикой.ХарактеризоватьосновныепричинывозрожденияОлимпийскихигр.ХарактеризоватьПьерадеКуберте-  на как учёного-просветителя, возродившего Олимпий-скиеигры.Называть основные целиОлимпийскихигр. | |
| 2 | Организациязанятийиправилаповеденияна уроках ФК | | 1 | | Вводный | | Знатьгигиеническиетребованияпосещенияспортивногозала | |
| 3 | Подготовительные упражнения в беге на 100 м | | 1 | | Комбини-рованный | | Знатьгигиенические требования посещения спортивного зала | |
| 4 | Спринтерскийбег. | | 1 | | Комбини-рованный | | Демонстрироватьтехникуспринтерскогобега(фини-ширования). Отбирать и выполнять упражнения, улуч-шающиетехникуметаниям/мячана точность. | |
| 5-6 | Бег 200 м | | 1 | | Комбини-рованный | | Демонстрироватьнавыквыполненияко-манды«Настарт!».Развиватьгибкость,силовыекаче-  ства. | |
| 7 | | Спринтерскийбег. | | 1 | | Комбини-рованный | | Демонстрироватьтехникуспринтерскогобега(фини-ширования). Отбирать и выполнять упражнения, улуч-шающиетехникуметаниям/мячана точность. | |
| 8-9 | | Бег 400 м | | 2 | | Комбини-рованный | | Объяснять правильность выполнения движений рук иног | |
| 10 | | Спринтерскийбег. | | 1 | | Комбини-рованный | | Демонстрироватьтехникуспринтерскогобега(фини-ширования). Отбирать и выполнять упражнения, улуч-шающиетехникуметания м/мячана точность. | |
| 11-12 | | Бег 800 м | | 2 | | Комбини-рованный | | Объяснять правильность выполнения движений рук иног | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | Метаниям/мяча. | 1 | Комбини-рованный | Демонстрировать технику бега на короткие дистанциивовремяучебных забегов.Демонстрироватьтехникуметания м/мяча в условиях соревновательной деятель-ности. |
| 14 | Бег 1000 м | 1 | Комбини-рованный | Объяснять правильность выполнения движений рук иног |
| 15 | Бег 1000 м | 1 | Комбини-рованный | Объяснять правильность выполнения движений рук иног |
| 16 | Метаниям/мяча. | 1 | Комбини-рованный | Демонстрировать технику бега на короткие дистанциивовремяучебных забегов.Демонстрироватьтехникуметания м/мяча в условиях соревновательной деятель-ности. |
| 17 | Эстафетный бег 4\*100 м | 1 | Комбини-рованный | Объяснять правильность выполнения движений рук иног |
| 18 | Эстафетный бег 4\*100 м | 1 | Комбини-рованный | Объяснять правильность выполнения движений рук иног |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 | Прыжок вдлинусразбега. | 1 | Комбини-рованный | Описыватьтехникупрыжкавдлинусразбегаспособом  «согнувноги»,анализироватьправильностьвыполне-нияи выявлятьгрубые ошибки. |
| 20 | Прыжок вдлинусразбега. | 1 | Комбини-рованный | Описыватьтехникупрыжкавдлинусразбегаспособом  «согнувноги»,анализироватьправильностьвыполне-нияи выявлятьгрубые ошибки. |
| 21 | Кроссоваяподготовка. | 1 | Комбини-рованный | Описывать технику бега на длинные дистанции, выде-лять её отличительные признаки от техники бега на ко-роткиедистанции,анализироватьправильностьвыпол-  нения. |
| 22 | Кроссоваяподготовка. | 1 | Комбини-рованный | Описывать технику бега на длинные дистанции, выде-лять её отличительные признаки от техники бега на ко-роткие дистанции, анализировать правильность выпол-нения. |
| 23 | Кроссоваяподготовка. | 1 | Комбини-рованный | Описыватьтехникубеганадлинныедистанции,выде-лятьеёотличительныепризнакиоттехникибеганако-  роткиедистанции,анализироватьправильностьвыпол-нения. |
| 24 | Самонаблюдениезаиндивиду-альнымипоказателямифизиче-скойподготовленности. | 1 | Тест | Характеризоватьсамонаблюдение как длительный про-цесс постоянной и регулярной регистрации показателейфизическойподготовленности |
| **IIчетверть:Гимнастика/кроссоваяподготовка(19/5) –24часа** | | | | |
| 25 | Физическая культура (основныепонятия). Физическая подготов-ка. | 1 | Вводный | Раскрывать понятие «физическая подготовка» и «физи-ческаяподготовленность».Раскрыватьсвязьфизиче-скихкачествсжизнедеятельностьюосновныхсистем  организма,повышенияфункциональныхвозможно-стей,укрепление здоровья. |
| 26 | Кроссоваяподготовка. | 1 | Комбини-рованный | Описыватьтехникубеганадлинныедистанции,выде-лятьеёотличительныепризнакиоттехникибеганако- |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | роткиедистанции,анализироватьправильностьвыпол-нения. |
| 27 | Кроссоваяподготовка. | 1 | Комбини-рованный | Описывать технику бега на длинные дистанции, выде-лять её отличительные признаки от техники бега на ко-роткие дистанции, анализировать правильность выпол-нения. |
| 28 | Кроссоваяподготовка. | 1 | Комбини-рованный | Описывать технику бега на длинные дистанции, выде-лять её отличительные признаки от техники бега на ко-роткиедистанции,анализироватьправильностьвыпол-  нения. |
| 29 | Кроссоваяподготовка. | 1 | Комбини-рованный | Описывать технику бега на длинные дистанции, выде-лять её отличительные признаки от техники бега на ко-роткиедистанции,анализироватьправильностьвыпол-  нения. |
| 30 | Кроссоваяподготовка. | 1 | Комбини-рованный | Описывать технику бега на длинные дистанции, выде-лять её отличительные признаки от техники бега на ко-роткиедистанции,анализироватьправильностьвыпол-  нения. |
| 31 | Акробатическаякомбинация. | 1 | Комбини-рованный | Описывать технику упр., входящих в акробатическуюкомбинацию, анализировать правильность их выполне-ния. |
| 32 | Акробатическаякомбинация. | 1 | Комбини-рованный | Демонстрировать акробатическую комбинацию в стан-дартныхусловиях.Описыватьтехникуупр.,входящихв акробатическую комбинацию на н. перекладине, ана-лизироватьправильностьихвыполнения.Выполнять  упр. для повышения подвижности позвоночного стол-ба,амплитуды движений всуставах. |
| 33 | Акробатическаякомбинация. | 1 | Комбини-рованный | Демонстрироватьакробатическуюкомбинациювстан-дартныхусловиях.Описыватьтехникуупр.,входящих |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | в акробатическую комбинацию на н. перекладине, ана-лизироватьправильностьихвыполнения.Выполнятьупр.дляповышенияподвижностипозвоночногостол-  ба,амплитудыдвиженийвсуставах. |
| 34 | Акробатическаякомбинация. | 1 | Комбини-рованный | Описывать технику упр., входящих в акробатическуюкомбинацию, анализировать правильность их выполне-ния. |
| 35 | Акробатическаякомбинация. | 1 | Комбини-рованный | Описыватьтехникуупр.,входящихвакробатическую  комбинацию,анализироватьправильностьихвыполне-ния. |
| 36 | Упражнения наневысокойпе-рекладине. | 1 | Комбини-рованный | Демонстрировать акробатическую комбинацию в стан-дартныхусловиях.Описыватьтехникуупр.,входящихвакробатическуюкомбинациюнан.перекладине,ана-  лизироватьправильностьихвыполнения,находитьошибкии способы их исправления. |
| 37 | Упражнения наневысокойпе-рекладине. | 1 | Комбини-рованный | Демонстрировать акробатическую комбинацию в стан-дартныхусловиях.Описыватьтехникуупр.,входящихвакробатическуюкомбинациюнан.перекладине,ана-  лизироватьправильностьихвыполнения,находитьошибкии способы их исправления. |
| 38 | Упражнения наневысокойпе-рекладине. | 1 | Комбини-рованный | Демонстрировать акробатическую комбинацию в стан-дартныхусловиях.Описыватьтехникуупр.,входящихв акробатическую комбинацию на н. перекладине, ана-лизироватьправильностьихвыполнения,находить  ошибкииспособыихисправления. |
| 39 | Упражнения наневысокойпе-рекладине. | 1 | Комбини-рованный | Демонстрировать акробатическую комбинацию в стан-дартныхусловиях.Описыватьтехникуупр.,входящихвакробатическуюкомбинациюнан.перекладине,ана-  лизироватьправильностьихвыполнения,находить |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | ошибкииспособыихисправления. |
| 40 | Упражнения нанизкойпере-кладине. | 1 | Комбини-рованный | Демонстрировать акробатическую комбинацию в стан-дартных условиях и в соответствии с образцом эталон-нойтехники. |
| 41 | Упражнения нанизкойпере-кладине. | 1 | Комбини-рованный | Демонстрироватьакробатическуюкомбинациювстан-дартныхусловияхивсоответствиисобразцомэталон-  нойтехники. |
| 42 | Упражнения нанизкойпере-кладине. | 1 | Комбини-рованный | Демонстрироватьтехникуупр.изгимн.комбинациюна  н.перекладиневстандартныхусловияхивсоответ-ствии собразцом эталонной техники. |
| 43 | Упражнения нанизкойпере-кладине. | 1 | Комбини-рованный | Демонстрировать технику упр. из гимн. комбинации нан. перекладине в стандартныхусловияхи в соответ-ствии собразцом эталоннойтехники. |
| 44 | Упражнения на параллельныхбрусьях. | 1 | Комбини-рованный | Описывать технику упр., входящих в акробатическуюкомбинацию, анализировать правильность их выполне-ния;описыватьтехникуупр.,изгимн.комбинациина  бревне,анализироватьправильностьихвыполнения. |
| 45 | Упражнения на параллельныхбрусьях. | 1 | Комбини-рованный | Описывать технику упр., из гимн. комбинации на па-раллельныхбрусьях,анализироватьправильностьихвыполнения. |
| 46 | Упражнения на параллельныхбрусьях. | 1 | Комбини-рованный | Описывать технику упр., из гимн.комбинации на па-раллельныхбрусьях,анализироватьправильностьихвыполнения. |
| 47 | Опорныйпрыжок. | 1 | Комбини-рованный | Использоватьэлементыритмическойгимнастикиназанятияхфизическойкультурой.Описыватьтехнику  опорногопрыжкаианализироватьправильностьеёвы-полнения. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 48 | Опорныйпрыжок. | 1 | Комбини-рованный | Описыватьтехникудвигательных действий.Описывать  техникуопорногопрыжкаианализироватьправиль-ностьеёвыполнения. |
| **IIчетверть:Спортивныеигры(22)/спортивныйтуризм(8)–30часов** | | | | |
| 49 | Техникабезопасностиприпро-ведениизанятийспортивнымииграми. Ловля и передачамячадвумярукамиотгруди. | 1 | Комбини-рованный | Соблюдать правила ТБ при занятиях спортивными иг-рами. Описывать технику ловли и передачи мяча двумяруками от груди, анализировать правильность выпол-ненияи выявлятьгрубыеошибки. |
| 50 | Ловляипередачамячадвумярукамиот груди. | 1 | Комбини-рованный | Демонстрироватьтехникуловлиипередачимячадву-мярукамиотгрудивусловиях игровойдеятельности. |
| 51 | Личноеигрупповоеснаряжение. | 1 | Комбини-рованный | Знать требования к туристскому походному снаряже-нию и оборудованию, снаряжению для участия в со-ревнованияхпо спортивномутуризму. |
| 52 | Остановкадвумяшагами. | 1 | Комбини-рованный | Описыватьтехникуведениямяча,анализироватьпра-вильностьвыполненияивыявлятьгрубыеошибки. |
| 53 | Ведениемяча. | 1 | Комбини-рованный | Демонстрироватьтехникуведениямячавусловияхиг-ровойдеятельности. |
| 54 | Организациябивакавпоходеинасоревнованиях. | 1 | Комбини-рованный | Знатьтребованиякбивакам(устройствоиоборудованиебивака),заготовкудров(растопкадлякостра,еезаготов-каихранение).Уметьсоблюдатьправилабезопасности  приработеукостра. |
| 55 | Ведение мяча с изменениемнаправлениядвижения. | 1 | Комбини-рованный | Описывать технику броска мяча двумя руками снизу,анализироватьправильностьвыполненияивыявлятьгрубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мя-чаходьбойибегомпопрямой,«змейкой»,обводкесто-  ек. |
| 56 | Ведение мяча с изменениемнаправлениядвижения | 1 | Комбини-рованный | Описыватьтехникуброскамячадвумярукамиснизу,анализироватьправильностьвыполненияивыявлять |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | грубыеошибки.Демонстрироватьтехникуведениямя-  чаходьбойибегомпопрямой,«змейкой»,обводкесто-ек. |
| 57 | Основы первой медицинскойпомощи. | 1 | Комбини-рованный | Оказывать первую медицинскую помощь. Знать списокмедицинской аптечки, виды кровотечений и необходи-маяперваяпомощь. |
| 58 | Бросокмячавкорзинудвумярукамиснизу. | 1 | Комбини-рованный | Демонстрировать технику броска мяча в корзину двумяруками снизу после ведения. Использовать ведение мя-часизменениенаправлениядвижениявусловияхиг-  ровойдеятельности. |
| 59 | Бросокмячавкорзинудвумярукамисверху. | 1 | Комбини-рованный | Демонстрировать технику броска мяча в корзину двумярукамисверхупослеведения.Использоватьведениемячасизменениенаправлениядвижениявусловиях  игровойдеятельности. |
| 60 | Основы ориентирования наместности. | 1 | Комбини-рованный | Знать правила соревнований по спортивномуориенти-рованию. Различать виды ориентирования (спринт, ма-рафон, классическая дистанция: по выбору, в заданномнаправлении,эстафета).Ориентироватьсяпокарте,по  азимуту,полегенденанезнакомойместности. |
| 61 | Остановкапрыжком. | 1 | Комбини-рованный | Демонстрироватьтехникуброскамячавкорзинудвумярукамиснизувусловияхигровойдеятельности. |
| 62 | Игравбаскетболпоупрощен-нымправилам | 1 | Комбини-рованный | Выполнять комбинации из освоенных элементов тех-ники передвижений (перемещения в стойке, остановка,повороты). |
| 63 | Основытехникипешеходноготуризма(экипировкаспортсме-на,туристические узлы). | 1 | Комбини-рованный | Знатьпереченьличногоспециальногоснаряженияспортсмена, правила и очередность экипировки для со-ревнований,креплениеипереноскаснаряжения.Уметь  классифицироватьузлыпоназначению (правилавязкиузлов). |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 64 | Игравбаскетболпоупрощен-нымправилам. | 1 | Комбини-рованный | Выполнятькомбинацииизосвоенныхэлементовтех-  никипередвижений(перемещениявстойке,остановка,повороты) |
| 65 | Передачамячасверхудвумяру-ками впрыжке впарах. | 1 | Комбини-рованный | Демонстрироватьтехникупередачимячадвумярукамисверху. |
| 66 | Основытехникипешеходноготуризма(экипировкаспортсме-на,туристические узлы). | 1 | Комбини-рованный | Знатьпереченьличногоспециальногоснаряженияспортсмена, правила и очередность экипировки для со-ревнований,креплениеипереноскаснаряжения.Уметь  классифицироватьузлыпоназначению (правилавязкиузлов). |
| 67 | Передачамячасверхудвумяру-ками впрыжке впарах. | 1 | Комбини-рованный | Демонстрироватьтехникупередачимячадвумярукамисверху. |
| 68 | Подвижные игры по выбору ребят | 1 | Комбини-рованный |  |