****

1. **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 8 класса разработана на основе:

- Федерального Государственного образовательного стандарта общего образования;

-примерной программы по учебным предметам общего образования;

- авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной Министерством образования и науки РФ;

- ООПОО МБОУ Туроверовская ООШ

- Учебного плана МБОУ Туроверовской ООШ

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно - процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности.Учебная дисциплина «Физическая культура», являясь основной формой физического воспитания школьников, оказывает на них разностороннее образовательное, воспитательное, оздоровительное и развивающее воздействие, решает связанные с ее предметом задачи обеспечения безопасности жизнедеятельности в современных условиях.  Все формы физического воспитания и физическое самовоспитание тесно взаимосвязаны. Они представляют собой единый воспитательно-образовательный педагогический комплекс, подчиненный общей ***цели — формированию физической культуры личности.***

Физическую культуру личности характеризуют: мотивация физкультурных или спортивных занятий, необходимые для них знания, двигательные умения и навыки, способы деятельности, разносторонняя базовая физическая подготовленность, включенность учащихся в активную физкультурную или спортивную деятельность, направленную на самопознание, духовное и физическое саморазвитие.

Важной стороной физической культуры личности является устойчивый интерес к физкультурным и спортивным занятиям, который необходимо формировать и поддерживать на уроках физической культуры и в процессе других форм физического воспитания, предъявляя учащимся систему обязательных учебных требований и создавая условия для их выполнения.Федеральный компонент Государственного стандарта общего образования  направлен на приведение содержания образования в соответствие с возрастными особенностями подросткового периода, когда ребенок устремлен к реальной практической  деятельности, познанию мира, самопознанию и самоопределению.

  Стандарт ориентирован  не только знание, но в первую очередь на деятельностный компонент образования, что позволяет повысить  мотивацию обучения, в наибольшей степени  реализовать способности, возможности, потребности и интересы ребенка.

Специфика педагогических целей  основной школы  в большей степени связана с личным развитием детей, чем с их учебными успехами.

***Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:***

* развитие основных физических качеств  и способностей;
* укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;  приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **воспитание**устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **освоение**знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни.
* Развитие физических качеств для сдачи норм ГТО

Физическая культура личности формируется в процессе решения взаимосвязанных педагогических **задач:**

**Педагогические задачи физической культуры учащихся в школе:**

-формировать и поддерживать устойчивый интерес к физкультурным и спортивным занятиям;

-обучать доступным для данного возраста физкультурным знаниям и формировать представления, необходимые для физического воспитания и самовоспитания;

-обучать двигательным умениям и навыкам, подвижным играм, необходимым для организованных и самостоятельных физкультурных занятий;

-разносторонне развивать физические качеств

-формировать и закреплять нравственное сознание, нравственное поведение, положительные черты характера, волевые качества, определяющие дальнейшее становление личности;

-включать учащихся в активную физкультурную или спортивную деятельность, обучать их использованию в повседневной жизни усвоенных знаний, двигательных умений, навыков, подвижных игр.

На решение перечисленных задач по физическому воспитанию школьников направлено содержание данной программы. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Рабочая программа разработана на 70 часов из расчета 2 ч в неделю. На основании Календарного учебного графика МБОУ Туроверовская ООШ на 2019-2020 учебный год программа будет выполнена за 69 ч. На изучение физической культуры отводится 2 часа в неделю, всего - 69 часов. В связи с тем, что 1 урок совпали с праздничным днем( 1.05.2020),программа будет выполнена за счет уплотнения материала по теме Легкая атлетика 1 час.

**2. Планируемые результаты освоения предмета**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью,накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры

для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и

уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
* формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

 **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихсяи творческой двигательной деятельности, который приобретается и реализуютсятся в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением
здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга,
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять
* индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма

**Физическое совершенствование**

• 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.

* Выполнять нормы ГТО.

**3. Содержание предмета**

**Основы знаний о физической культуре.**

Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Антропометрические показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений на основные показатели организма. Здоровье и здоровый образ жизни.

Самоконтроль, дневник самоконтроля. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол.

**Гимнастика с основами акробатики.**

Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Передвижение в висе на руках с махом ног. Упражнения на брусьях (мальчики): передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.

**Легкая атлетика*.*** Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»). Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Барьерный бег Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега. Низкий старт; медленный бег; передача эстафетной палочки в зоне 20 м на прямой и на поворотах; ме­тание мяча на дальность и в цель; кросс 1,5—2 км.

**Волейбол.** Прямая верхняя подача мяча через сетку. Пе­редача мяча из зоны в зону после перемещения. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волей­бол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Баскетбол.** Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении попрямой, «змейкой»; ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в движении; индивидуальные тактические действия; игра по упрощенным правилам.

**Футбол.** Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча по прямой, «змейкой»; удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу); остановка катящегося мяча; индивидуальные тактические действия; игра по упрощенным правилам.

**Подвижные игры.** «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», Варианты игры в футбол.«Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу».

**4.Календарно – тематическое**

**планирование по рабочей программе физической культуры при 2-х урочных**

**занятиях в неделю в 8-х классах на 2019-2020 гг.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №урокап/п | Дата проведения | Тема урока | Основные виды учебной деятельности | Количество часов |
| по плану | по факту |
| **Лёгкая атлетика( 18 ч)** |
| 1. | 4.09 |  | **Спринтерский бег.****(5 часов).** | Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитее скоростных качеств. | 1  |
| 2. | 6.09 |  | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитее скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. | 1 |
| 3. | 11.09 |  | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитее скоростных качеств. | 1 |
| 4. | 13.09 |  | ***Зачет. Сдача контрольного норматива:Низкий старт (30-40м).*** Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитее скоростных качеств. | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | 18.09 |  |  | ***Зачет. Сдача контрольного норматива:Бег на результат (60м)***. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитее скоростных Качеств для сдачи норм ГТО.  | 1 |
| 6. | 20.09 |  | **Прыжок в длину с разбега.** **(4 часа).** | Прыжок в длину с 11 – 13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 7. | 25.09 |  | Прыжок в длину с 11 – 13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 8. | 27.09 |  | Прыжок в длину с 11 – 13 беговых шагов. Фаза полёта. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  | 1 |
| 9. | 2.10 |  | ***Зачет. Сдача контрольного норматива:Прыжок в длину на результат.*** Техника выполнения метания мяча с разбега. | 1 |
| 10. | 4.10 |  | **Бег на средние дистанции****(4 часа).** | Бег (1500 м – д.; 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». | 1 |
| 11. | 9.10 |  | Бег (1500 м – д.; 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». | 1 |
| 12. | 11.10 |  | Бег (1500 м – д.; 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». | 1 |
| 13. | 16.10 |  | ***Зачет. Сдача контрольного норматива:Бег (1500 м – д.; 2000 м – м.).***Правила соревнований. Развитие выносливости.  | 1 |
| 14. | 18.10 |  | **Бег по пересечённой местности.** **(5 часов.)** | Бег (15 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. | 1 |
| 15. | 23.10 |  |  | Бег (15 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости для сдачи норм ГТО. | 1 |
| 16. | 25.10 |  | Бег (16 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости для сдачи норм ГТО. | 1 |
| 17. | 30.10 |  | ОРУ в кругу. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости для сдачи норм ГТО. | 1 |
| 18 | 1.11 |  |  | ОРУ в движении. Эстафеты легкоатлетические. Спортивная игра «Футбол». | 1 |
| **Гимнастика (14ч)** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19. | 13.11 |  | **Висы.** **(5 часов).** | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево, в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчкомдвумя ногами (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств. Техника безопасности. | 1 |
| 20. | 15.11 |  | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево, в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств. | 1. |
| 21. | 20.11 |  | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево, в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств для сдачи норм ГТО. | 1. |
| 22. | 22.11 |  | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево, в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств для сдачи норм ГТО. | 1 |
| 23. | 27.11 |  | ***Зачет. Сдача контрольного норматива: Техника выполнения подъёма переворотом.*** Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. | 1 |
| 24. | 29.11 |  | **Опорный прыжок.** **(6 часов).** | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево, в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 25. | 4.12 |  | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево, в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО. | 1 |
| 26. | 6.12 |  | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево, в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО | 1 |
| 27. | 11.12 |  | ***Зачет. Сдача контрольного норматива: Прыжок способом «согнув ноги»*** .Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28. | 13.12 |  | **Акробатика.****(6 часов).** | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одно колено. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых качеств для сдачи норм ГТО. | 1 |
| 29. | 18.12 |  | Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одно колено. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приёма. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 30. | 20.12 |  | Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одно колено. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приёма. Развитие силовых качеств для сдачи норм ГТО. | 1 |
| 31. | 25.12 |  | Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одно колено. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приёма. Развитие силовых качеств для сдачи норм ГТО. | 1 |
| 32. | 27.12 |  | Зачет. Сдача контрольного норматива: Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок Мост и поворот в упор на одно колено. ОРУ с мячом. Развитие силовых качеств для сдачи норм ГТО. | 1 |

|  |
| --- |
| **Спортивные игры(28 ч)** |
| 33. | 15.01 |  | **Волейбол.****(14 часов).** | Правила ТБ.Стойки и передвижения игрока.Передача мяча над собой во встречных колонах.  | 1 |
| 34. | 17.01 |  | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колонах. Игра по упрощённым правилам. | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 35. | 22.01 |  |  | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колонах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 36. | 24.01 |  | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колонах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 37. | 29.01 |  | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 38. | 31.01 |  |  | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 39. | 5.02 |  |  | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колонах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 40. | 7.02 |  |  | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колонах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 41. | 12.02 |  | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощённым правилам. | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 42. | 14.02 |  |  | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 43. | 19.02 |  | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 44. | 21.02 |  | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 45. | 26.02 |  | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам. Техника свободного падения. | 1 |
| 46. | 28.02 |  |  | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам.  | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 47 | 4.03 |  | **Баскетбол.****(14 часов).** | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.  | 1 |
| 48 | 6.03 |  | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | 1 |
| 49 | 11.03 |  | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | 1 |
| 50 | 13.03 |  | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы на месте. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | 1 |
| 51. | 19.03 |  | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы на месте. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | 1 |
| 52. | 20.03 |  | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы на месте. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | 1 |
| **4 четверть** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 53. | 1.04 |  |  | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 54. | 3.04 |  | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей для норм ГТО. | 1 |
| 55. | 8.04 |  | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационныхспособностей для норм ГТО. | 1 |
| 56. | 10.04 |  | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2; 3 х 3; 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 57. | 15.04 |  | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2; 3 х 3; 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 58. | 17.04 |  | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок.Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1; 3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 59. | 22.04 |  | **Сдача контрольного норматива: Штрафной бросок.** Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1; 3 х 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.. | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60. | 24.04 |  | **Бег по пересечённой местности.** **(3 часа).****Метание малого мяча** **(7 часов)** | Бег (15 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ. |  1 |
| 61. | 29.04 |  | Бег (17 минут). Преодолениегоризонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.  |  1 |
| 62. | 6.05 |  | Бег (18 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости. |  1 |
| 63. | 8.05 |  | Метание мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО. |  1 |
| 64. | 13.05 |  | Метание мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО. |  1 |
| 65. | 15.05 |  |  | Метание мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств |  1 |
| 66. | 20.05 |  | Метание мяча (150 г) на дальность с 7 – 8 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств |  1 |
| 67. | 22.05 |  |  | Метание мяча (150 г) на дальность с 7 – 8 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  | 1 |
| 68. | 27.05 |  |  | **Сдача контрольного норматива: Метание мяча (150 г) на дальность.** Бег по дистанции (70-80 м.) ОРУ. Специальные беговые упражнения | 1 |
| 69. | 29.05 |  |  | ОРУ. Легкоатлетические эстафеты. Игра « Прыгуны» | 1 |

**5.Оценочный материал по всем видам контроля по предмету Физическая культура**

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

***В результате изучения физической культуры ученик должен:***

знать/понимать

• роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

• основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

• способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

• составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

• выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;• выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

• осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

• соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

• осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

• проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

• включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| Скоростные | бег 30 м, сек | 5.9 – 4.8 | 6.1-5.0 |
| скоростно-силовые | прыжок в длину с места, см | 162 – 205 и более | 142 - 184 и более |
| Силовые | подтягивание для мальчиков на высокой перекладине, кол-во раз- для девочек, упражнение на пресс за 30 секунд кол-во раз | 2-10  и выше | 21 и выше |
| Выносливость | Бег 1000 м | 6.00 -4.10 | 6.45 -4.56 |
| Координационные | челночный бег 3х10 м | 8.7 – 7.8 | 9.4–8.2  |
| Гибкость | наклон вперед из положения сидя, см | 12-15 и более | 8-19 и более |

|  |
| --- |
| СогласованоЗаместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рябцева И.И \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г. |