

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
«Санкт-Петербургская Гуманитарная Школа «РОСТ»
Выборгского административного района
Санкт-Петербурга

«Принято»

Педагогический совет
Протокол № 12 от «25» августа 2022г.

«Утверждено»

Директор школы:
/ Макарова Н.Н./

Приказ № 30 от «25» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 8 класса основного общего образования на 2022-2023 учебный год

Составитель:
Даниловский В.А.

Содержание

Пояснительная записка	3
Описание учебно-методического обеспечения образовательной деятельности.....	3
Содержание учебного предмета.....	3
Тематическое планирование	4
Планируемые результаты изучения учебного предмета	
Календарно-тематическое планирование.....	12
Лист коррекции рабочей программы.....	25
Приложение	26

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5—9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Описание учебно-методического обеспечения образовательной деятельности

Обязательные учебные материалы для ученика:

Физическая культура.8-9 классы / под ред. В.И Ляха. М– Просвещение, 2010;

Методические материалы для учителя:

- Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов. - М.,2011

- Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 2008

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/под ред. Э. Найминова. – М., 2001

-Спортивные игры на уроках физкультуры/ ред. Листов О. – М., 2009

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет:

-<https://www.gto.ru/> ВФСК ГТО

-https://edsoo.ru/work_programs_designer.htm ЕСОО

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре

Что такое физическое развитие. Опорно-двигательный аппарат, мышечная система и их роль в двигательных актах. Основные системы организма человека и влияние на них физических упражнений. Особенности развития детей в подростковом возрасте. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Первая помощь при травмах. Двигательные умения и навыки. Самоконтроль. Основные правила самостоятельных занятий физическими упражнениями. Знания об основных видах спорта. Правила изучаемых спортивных игр.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол)

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок и поворотов. Стойки игрока. Совершенствование ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с изменением темпа и направления. Овладение техникой бросков мяча с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча в прыжке. Освоение индивидуальной техники защиты, перехват мяча, вырывание и выбивание мяча. Освоение тактики игры. Игра по правилам мини-баскетбола.

Волейбол

Совершенствование передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах и тройках. Освоение передачи над собой сверху и снизу. Освоение техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками после подачи. Овладение техникой нападающего удара после подбрасывания партнёром. Овладение техникой подачи мяча снизу одной рукой с расстояния 8-9 метров от сетки. Овладение техникой передвижений по площадке. Стойки игрока.

Гимнастика с элементами акробатики.

Освоение строевых упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без, на месте и в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров.

Подъём переворотом в упор, перемещение в висе на перекладине (мальчики), подъём переворотом в упор на нижнюю жердь брусьев (девочки). Подтягивания на перекладине. Освоение опорного прыжка: прыжок ноги врозь через козла (105-110 см) (девочки); прыжок через козла (100-115 см) согнув ноги (мальчики). Кувырки, Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики), Кувырок назад в полушпагат (девочки). Совершенствование техники лазания по канату в три приёма.

Кроссовая подготовка.

Овладение правильным дыханием при беге. Бег в равномерном темпе до 18 минут. Бег с преодолением препятствий.

Легкая атлетика

Овладение техникой спринтерского бега. Бег по дистанции 30 и 60 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега 9-11 беговых шагов. Совершенствование техники метания теннисного мяча на дальность с разбега и в цель с 10-12 метров. Метание набивного мяча 2 кг из разных положений. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.

Тематическое планирование

При разработке рабочей программы на основе программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» были внесены изменения. Ввиду отсутствия в учреждении материальной базы для занятий лыжной подготовкой и часто меняющихся в нашем регионе погодных условий, раздел программы «Лыжная подготовка» заменён разделом «Легкая атлетика», «Волейбол» и «Баскетбол».

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
Лёгкая атлетика	22
Баскетбол	14
Гимнастика с элементами акробатики	18
Волейбол	14
Итого	68

Общая характеристика учебного предмета.

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия

деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение учебного предмета «Физическая культура» в качестве средства подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре 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. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма обучающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры,

плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов обучающихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание рабочей программы изложено по годам обучения и отработано в соответствии с планируемыми результатами освоения учебного предмета «Физическая культура». Планируемые результаты распределены на три большие группы «личностные», «метапредметные» и «предметные». Достижение личностных и метапредметных результатов постепенно достигаются за весь период обучения в основной школе. Предметные результаты — планируются по годам обучения.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно учебному плану СПбГШ «РОСТ» в 2022-2023 учебном году на изучение физической культуры в 8 классе отводится 2 ч в неделю (68 часов за год).

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной

физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего и зрительного утомления.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок,

анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление

- естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
 - выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
 - выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
 - демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
 - баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Календарно-тематическое планирование

8 класс

№ ур ока	Тема урока	УУД: Регулятивные (Р), Познавательные(П), Коммуникативные(К).	Контроль	Дата	
				План	Факт
Легкая атлетика – 22 часа.					
Спринтерский бег – 3 часа.					
1	Т/Б на уроках л/а. Низкий старт до 30 метров. Эстафетный бег по дистанции 70-80 метров.	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.			
2	Бег по дистанции 30 м, 60 м. Развитие быстроты.	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.			
3	Бег на результат 60 метров.	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Бег 60 м Мальчики «5» - 8,6 с «4» - 8,9 с «3» - 9,1 с Девочки «5» - 9,1 с «4» - 9,3 с «3» - 9,7 с		
Прыжок в длину – 3 часа					
4	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов.	Р. Учиться применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном. П. Учиться использовать общие приемы решения задач К. Учиться осуществлять взаимный контроль, и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.			

5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов.	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.			
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов на результат.	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Прыжки Мальчики «5» - 420 см «4» - 400 см «3» - 380 см Девочки «5» - 380 см «4» - 360 см «3» - 300 см		
Метание мяча – 3 часа.					
7	Метание мяча на дальность с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Р. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К. Формулировать свои затруднения.			
8	Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.			
9	Метание мяча на дальность с разбега. Контроль.	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Оценка техники метания с разбега		
Стайерский бег – 3 часа.					
10	Бег по дистанции 700-800 метров. Развитие	Р. Учиться применять установленные правила.			

	скоростной выносливости.	<p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>			
11	Бег по дистанции 900-1000 метров. Развитие скоростной выносливости.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>			
12	Бег на результат 1500 м (юноши), 1000 м (девушки). Развитие выносливости.	<p>Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	Бег на результат 1000 м (девушки), 1500 м (юноши)		
Волейбол -14 часов					
13	Т/Б на уроках волейбола. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Передачи снизу.	<p>Р. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.</p> <p>П. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К. Формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.</p>			
14	Передачи сверху и снизу в парах через сетку.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>			
15	Нижняя прямая подача. Направленная подача.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>			

16	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху в прыжке в парах.		
17	Передачи в парах и тройках со сменой мест.	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.			
18	Нападение через 3-ю зону из 2-й зоны. Прием мяча, отраженного сеткой.	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.			
19	Нападение через 3-ю зону из 4 зоны.	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.			
20	Прием мяча снизу после подачи, нападающего удара.	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Оценка техники выполнения прямой нижней подачи.		
21	Прием мяча снизу после подачи, нападающего удара в третью зону.	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.			

22	Сочетание изученных приемов: Прием мяча в 3-ю зону, пас, нападающий удар.	<p>Р. Вносить коррективы в выполнение правильных действий, упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.</p> <p>П. Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К. Обращаться за помощью, вести устный диалог.</p>			
23	Передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	<p>Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	Оценка техники выполнения приема мяча снизу двумя руками.		
24	Одиночное блокирование. Страховка блока.	<p>Р. Вносить коррективы в выполнение правильных действий, упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.</p> <p>П. Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К. Обращаться за помощью, вести устный диалог.</p>			
25	Блокирование вдвоем. Страховка блока.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>			
26	Учебно-тренировочные игры. Совершенствование техники игровых действий учащихся. Воспитание морально-волевых качеств.	<p>Р. Вносить коррективы в выполнение правильных действий, упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.</p> <p>П. Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К. Обращаться за помощью, вести устный диалог.</p>	Опрос по теории волейбола.		

Гимнастика – 18 часов.				
27	Т/Б на уроках гимнастики. Подтягивание в висе. Подъем переворотом и силой (юноши), переворот в упор махом (девушки).	Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия. П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.		
28	Подтягивание в висе. Подъем переворотом и силой (юноши), переворот в упор махом (девушки). Теория: Влияние физической культуры на нравственность человека.	Р. Вносить коррективы в выполнение правильных действий, упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П. Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К. Обращаться за помощью, вести устный диалог.		
29	Упражнение на перекладине и брусьях. Совершенствование. Силовая подготовка.	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью		
30	Подтягивание в висе (юноши), поднятие ног в висе (девушки) на количество раз на оценку.	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Подтягивания «5» - 10 раз «4» - 8 раз «3» - 6 раз Подъем ног «5» - 16 раз «4» - 12 раз «3» - 8 раз	
31	Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью		
32	Эстафеты. Лазание по канату в два приема.	Р. Учиться применять установленные правила.		

		<p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью</p>			
33	Лазание по канату в два приема на скорость. Прикладные упражнения.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью</p>			
34	Лазание по канату в два приема. Контроль.	<p>Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	Контроль: лазание по канату на время (юноши), на количество метров (девушки).		
35	Кувырок вперед, назад. Стойка на голове из упора присев (юноши), кувырок назад в полушпагат (девушки). Равновесие на одной ноге.	<p>Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия.</p> <p>П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>			
36	Длинный кувырок вперед, кувырок назад. Стойка на голове из упора присев (юноши). Мост из положения стоя с помощью (девушки).	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью</p>			
37	Выполнение освоенных элементов в комбинации. ОРУ в движении.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>			

38	Выполнение освоенных элементов в комбинации. Слитное исполнение.	<p>Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>			
39	Выполнение комбинации акробатических элементов на оценку.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>			
40	Гимнастическая полоса препятствий.	<p>Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	Оценка техники выполнения акробатического соединения.		
41	Выполнение опорного прыжка. Развитие ловкости. Теория: прикладное значение гимнастики.	<p>Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия.</p> <p>П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>			
42	Выполнение опорного прыжка. Развитие ловкости. Упражнения на развитие гибкости.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>			
43	Выполнение опорного прыжка. Развитие ловкости. Развитие гибкости.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p>			

		К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.			
44	Выполнение опорного прыжка на оценку. Развитие ловкости.	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Оценка техники выполнения опорного прыжка.		
Кроссовая подготовка – 2 часа.					
45	Т/Б при кроссовой подготовке. Бег в равномерном темпе 12 мин (девушки), 15 мин (юноши).	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.			
46	Шестиминутный бег.	Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Шестиминутный бег. (тест)		
Баскетбол – 14 часов.					
47	Т/Б на уроках баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи разными способами в движении.	Р. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К. Формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.			
48	Сочетание ловли, передач, ведения и бросков в корзину.	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.			

49	Ведение мяча со сменой направления и скорости движения.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>			
50	Броски мяча в прыжке от головы с места и после ведения.	<p>Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	Оценка техники передач в тройках со сменой мест.		
51	Бросок от плеча одной рукой в прыжке с места и после ведения.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>			
52	Броски в кольцо после ведения со средней дистанции. Штрафной бросок.	<p>Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>			
53	Броски мяча в кольцо с сопротивлением. Личная защита.	<p>Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия.</p> <p>П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	Оценка техники выполнения ведения мяча и броска в кольцо после ведения от плеча одной рукой в прыжке.		
54	Взаимодействие двух игроков в нападении (быстрый прорыв) и защите (заслон).	<p>Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во</p>			

		<p>время выполнения команд учителя.</p> <p>К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>			
55	<p>Взаимодействие трех игроков в нападении (быстрый прорыв) и защите (заслон).</p>	<p>Р. Учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К. Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>			
56	<p>Взаимодействие четырех игроков в нападении и защите.</p>	<p>Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия.</p> <p>П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	<p>Оценка техники бросков в кольцо со средней дистанции.</p>		
57	<p>Броски в кольцо с дальней дистанции.</p>	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>			
58	<p>Трёхочковые броски. Терминология баскетбола.</p>	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>			
59	<p>Учебно-тренировочные игры. Совершенствование техники игровых действий учащихся.</p>	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>			

60	Учебно-тренировочные игры. Совершенствование техники игровых действий учащихся. Теория баскетбола.	Р. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К. Формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	Опрос по теории баскетбола		
Прыжки в высоту- 3 часа.					
61	Т/Б при прыжках в высоту. Прыжок в высоту способом перешагивания с 11-13 беговых шагов.	Р. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К. Формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.			
62	Прыжок в высоту способом перешагивания с 11-13 беговых шагов на результат.	Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия. П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Оценка техники прыжка в высоту с разбега.		
63	Метание с разбега набивного мяча из-за головы. Контроль.	Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия. П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Оценка метания набивного мяча на дальность		
Спринтерский бег – 3 часа.					
64	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 40-50 м.	Р. Учиться применять установленные правила. П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.			

65	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>			
66	Бег 60 метров на результат.	<p>Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия.</p> <p>П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	<p>Юноши 60 м «5» - 8,6 сек «4» - 8,9 сек «3» - 9,1 сек</p> <p>Девушки 60 м «5» - 9,1 сек «4» - 9,3 сек «3» - 9,7 сек</p>		
Стайерский бег – 2 часа.					
67	Бег по дистанции до 2000 м (д), до 2500 м (ю). Развитие выносливости. Спортивные игры.	<p>Р. Учиться применять установленные правила.</p> <p>П. Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>			
68	Кросс 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). Спортивные игры.	<p>Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия.</p> <p>П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>К. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	<p>Кросс</p> <p>Юноши 3000 м «5» - 16 мин «4» - 17 мин «3» - 18 мин</p> <p>Девушки 2000 м «5» - 10,30 мин «4» - 11,30 мин «3» - 12,30 мин</p>		

Лист коррекции рабочей программы

Дата и тема урока		Форма коррекции (объединение тем, укрупнение тем)	Причина коррекции (праздничный день, отмена занятий по приказу, в связи с эпидемией)
Урока, который требует коррекции <i>план/-</i>	Урока, который содержит коррекцию <i>план/факт</i>		

Приложение

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	-	-	-
8	Бег 1500 м, мин	-	-	-	7,30	8,00	8,30
8	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
8	Прыжок в длину с разбега. (см)	400	380	360	370	340	320
8	Метание	40	35	31	35	30	28
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5	-	-	-
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

Ссылка на уроки: <https://join.skype.com/DeZfh8zvRz7Q>