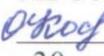


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Бобковская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено  
на заседании МО  
учителей нач. классов  
руководитель МО  
 Понафидкина А. О.  
Протокол № 1  
от «29» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Зам. директора по УВР  
МБОУ «Бобковская СОШ»  
 Космынина О. А.  
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МБОУ «Бобковская СОШ»  
 Занина Л. Н.  
Приказ № 130  
от «31» августа 2022 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физической культуре,  
8 класс основного общего образования  
(базовый уровень),  
образовательная область – физическая культура и основы безопасности  
жизнедеятельности  
на 2022 – 2023 учебный год**

Составитель:  
Найчук Станислав Алексеевич,  
учитель физической культуры и ОБЖ

с. Бобково – 2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 8 класса составлена на основе:

– Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 (далее ФГОС ООО);

– ООП ООО МБОУ «Бобковская СОШ», утвержденной приказом № 87/1 от 26.06.2022г с учетом Рабочей программы воспитания;

– Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, модулей МБОУ «Бобковская СОШ», приказ № 30/1 от 23.03.2022 г.;

– Учебного плана МБОУ «Бобковская СОШ» на 2022 – 2023 учебный год, приказ № 129 от 31.08.2022 г.;

– Примерной программы основного общего образования по физической культуре ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования», Москва, 2021

и реализуется через учебник: Лях В. И. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019.

### **Цель изучения предмета:**

– 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.

### **Место учебного предмета**

Программа рассчитана на 102 часа – 3 часа в неделю.

Изменений, внесенных в текст программы, взятой за основу при написании рабочей программы учебного предмета физическая культура, не имеется.

Учебно-методическое и программное обеспечение, используемое для достижения планируемых результатов освоения цели и задач учебного предмета:

▪ Примерная программа начального общего образования по физической культуре ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования», Москва, 2021;

▪ Лях В. И. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019 с

▪ Лях В. И. Физическая культура. 8-9 классы: Методические рекомендации. Пособие для общеобразоват. организаций / Лях В. И. . — М.: Просвещение, 2013. – 200 с.

В тексте рабочей программы условных обозначений нет.

## Содержание учебного предмета

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	3
2	Способы самостоятельной деятельности	5
3	Физическое совершенствование	64
4	Спорт	30
	Всего	102

**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 утомления и остроты зрения.

*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 с 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 «Плавание».* Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине

*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

### 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;

### **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.

### Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности
<b>Знания о физической культуре (3 ч)</b>			
1.	Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;</li> <li>• анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;</li> </ul>
2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека»;</li> </ul>
3.	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;</li> <li>• готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»</li> </ul>
<b>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</b>			
4.	Коррекция осанки	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;</li> <li>• измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих</li> </ul>

5.	Разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой	1	<p>упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты;</li> <li>• изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;</li> <li>• измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения);</li> <li>• подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики;</li> </ul>
6.	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты;</li> </ul>
7.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;</li> <li>• повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;</li> <li>• знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы;</li> <li>• составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя;</li> <li>• составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие;</li> <li>• знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);</li> <li>• знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</li> <li>• знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</li> <li>• знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт</li> </ul>
8.	Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя;</li> <li>• составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие;</li> <li>• знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);</li> <li>• знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</li> <li>• знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</li> <li>• знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт</li> </ul>

			<p>дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты</li> </ul>
<b>Физическое совершенствование (64 ч)</b>			
9.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультурминуток;</li> <li>• знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;</li> <li>• знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации;</li> <li>• знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультурминутки;</li> <li>• знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультурминутки;</li> </ul>
10.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: регулирование вегетативной нервной системы	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;</li> <li>• знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;</li> <li>• разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;</li> <li>• составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</li> </ul>
11.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: профилактика общего утомления	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;</li> <li>• знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;</li> <li>• разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;</li> <li>• составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</li> </ul>
12.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: профилактика остроты зрения	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;</li> <li>• знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;</li> <li>• разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;</li> <li>• составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</li> </ul>

13.	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах);</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях;</li> <li>• знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;</li> <li>• разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;</li> <li>• составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</li> </ul>
14.	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в упорах	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>• знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики;</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.);</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений;</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики;</li> <li>• составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений);</li> <li>• разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации;</li> <li>• контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);</li> <li>• знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические</li> </ul>
15.	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в кувырках	1	
16.	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках	1	
17.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках	1	
18.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических	1	

	элементов в поворотах и передвижениях		<p>сложности в технике выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении;</li> <li>• разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;</li> <li>• разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации;</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;</li> <li>• контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>• знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;</li> <li>• описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения;</li> <li>• разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;</li> <li>• контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);</li> <li>• знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;</li> <li>• знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);</li> <li>• тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО;</li> <li>• проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают</li> </ul>
19.	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах	1	
20.	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в висах	1	
21.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках	1	
22.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений кувырка вперед и соскока	1	
23.	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений	1	
24.	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений	1	
25.	Вольные упражнения на базе ранее разученных упражнений ритмической гимнастики	1	

26.	Кроссовый бег	1	<p>«ранги отставания» в результатах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);</li> </ul>
27.	Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись"	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;</li> </ul>
28.	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;</li> <li>• развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции;</li> <li>• совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;</li> </ul>
29.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие дистанции) дисциплинах легкой атлетики	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции;</li> <li>• проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;</li> </ul>
30.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на средние дистанции) дисциплинах легкой атлетики	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;</li> <li>• составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;</li> <li>• развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений;</li> </ul>

31.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических (прыжки) дисциплинах легкой атлетики	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения;</li> <li>• развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений;</li> <li>• знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения;</li> </ul>
32.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических (метание спортивного снаряда) дисциплинах легкой атлетики	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;</li> <li>• разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;</li> <li>• контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);</li> </ul>
33.	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;</li> <li>• знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при пере- движении двухшажным попеременным ходом;</li> <li>• знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом;</li> <li>• знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют</li> </ul>

34.	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	<p>фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации;</li> <li>• контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;</li> <li>• знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;</li> </ul>
35.	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона;</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно;</li> <li>• знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения;</li> </ul>
36.	Преодоление естественных препятствий на лыжах перешагиванием	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений;</li> <li>• разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции;</li> <li>• контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> </ul>
37.	Преодоление естественных препятствий на лыжах переползанием	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания — кроль на груди;</li> <li>• знакомятся с техникой старта прыжком с тумбочки; выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения;</li> <li>• разучивают прыжок с тумбочки без последующего проплывания дистанции;</li> <li>• разучивают прыжок с тумбочки с последующим проплыванием кролем на груди не большого отрезка учебной дистанции;</li> </ul>

38.	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполняют старт прыжком с тумбочки с проплыванием учебной дистанции кролем на груди;</li> <li>• уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания кроль на спине;</li> <li>• знакомятся с техникой старта из воды, толчком о стенку бассейна, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения;</li> <li>• разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна без последующего проплывания дистанции;</li> </ul>
39.	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна с последующим проплыванием кролем на спине небольшого отрезка учебной дистанции;</li> <li>• выполняют старт из воды, толчком о стенку бассейна с проплыванием учебной дистанции кролем на спине</li> <li>• знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения;</li> <li>• разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на груди, стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна;</li> </ul>
40.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на груди;</li> <li>• знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на спине, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди;</li> <li>• разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на спине, с подплыванием к стенке бассейна;</li> </ul>
41.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на спине;</li> <li>• выполняют плавание по учебной дистанции кролем на груди со старта и поворотом;</li> </ul>

42.	Повторение ранее разученных упражнений лыжной подготовки в передвижении на лыжах	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполняют плавание по учебной дистанции кролем на спине со старта и поворотом;</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча;</li> <li>• знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу;</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу;</li> <li>• знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;</li> </ul>
43.	Повторение ранее разученных упражнений лыжной подготовки в передвижении на лыжах	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);</li> <li>• знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;</li> <li>• разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);</li> </ul>
44.	Повторение ранее разученных упражнений лыжной подготовки при спуске	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;</li> <li>• знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;</li> <li>• описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;</li> </ul>
45.	Повторение ранее разученных упражнений лыжной подготовки при спуске	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>• знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;</li> <li>• описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения,</li> </ul>

46.	Повторение ранее разученных упражнений лыжной подготовки при спуске	1	<p>разучивают бросок по фазам и в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);</li> <li>• совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах);</li> <li>• знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;</li> <li>• описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;</li> <li>• разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;</li> <li>• контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);</li> <li>• знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;</li> <li>• формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;</li> <li>• разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);</li> <li>• контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> <li>• знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);</li> </ul>
47.	Повторение ранее разученных упражнений лыжной подготовки при спуске	1	
48.	Обобщающий урок по теме "Лыжная подготовка при подъемах"	1	
49.	Повторение ранее разученных упражнений лыжной подготовки при торможении	1	
50.	Повторение ранее разученных упражнений лыжной подготовки при торможении	1	
51.	Переход с одного лыжного хода на другой	1	
52.	Переход с одного лыжного хода на другой	1	
53.	Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди	1	

54.	Старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах);</li> <li>• знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;</li> <li>• разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах);</li> <li>• знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;</li> <li>• разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах);</li> <li>• играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul>
55.	Повороты при плавании кролем на груди	1	
56.	Повороты при плавании кролем на спине	1	
57.	Проплывание учебных дистанций кролем на груди	1	
58.	Проплывание учебных дистанций кролем на спине	1	
59.	Баскетбол: повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками	1	
60.	Баскетбол: передача мяча одной рукой от плеча	1	

61.	Баскетбол: передача мяча одной рукой снизу	1	
62.	Баскетбол: бросок мяча двумя руками в прыжке	1	
63.	Баскетбол: бросок мяча одной рукой в прыжке	1	
64.	Баскетбол: игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1	
65.	Волейбол: прямой нападающий удар	1	
66.	Волейбол: индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	
67.	Волейбол: тактические действия в защите и нападении	1	

68.	Волейбол: игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1	
69.	Футбол: удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы	1	
70.	Футбол: правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия	1	
71.	Футбол: игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приемов	1	
72.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовкой	1	
<b>Спорт (30 ч)</b>			
73.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовкой	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации)</li> <li>• осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных</li> </ul>
74.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовкой	1	

75.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовкой	1	требований комплекса ГТО
76.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовкой	1	
77.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовкой	1	
78.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовкой	1	
79.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств видов спорта	1	
80.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств видов спорта	1	
81.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств видов спорта	1	

82.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств видов спорта	1	
83.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств видов спорта	1	
84.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств видов спорта	1	
85.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств оздоровительных систем физической культуры	1	
86.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств оздоровительных систем физической культуры	1	
87.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств оздоровительных систем физической культуры	1	
88.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств оздоровительных систем физической культуры	1	

	культуры		
89.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств оздоровительных систем физической культуры	1	
90.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств оздоровительных систем физической культуры	1	
91.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта	1	
92.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта	1	
93.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта	1	

94.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта	1	
95.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта	1	
96.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта	1	
97.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств культурно-этнических игр	1	
98.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств культурно-этнических игр	1	
99.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств культурно-этнических игр	1	
100.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств культурно-этнических игр	1	

101.	Сдача нормативных требований комплекса ГТО	1	
102.	Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти	1	

