

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №46  
с углубленным изучением отдельных предметов

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказ № ш46-13-834/2  
от «31» августа 2022 года

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

Класс: 8

Количество часов: 105

Уровень: базовый

Сургут, 2022 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена в соответствии с нормативными документами:

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1897 от 17.12.2010 г. (в ред. приказов Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. №1644, 31.12.2015 № 1577);

приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;

Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ № 46 с УИОП;

Положение о рабочих программах.

Рабочая программа разработана с учётом:

Примерной программы по физической культуре и ориентирована на использование учебника «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» А. П. Матвеев. (М.: Просвещение, 2012) и ориентирована на использование учебника «Физическая культура 6 класс», автор А.П. Матвеев; - Москва. «Просвещение», 2017г.), который включен в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего образования.

Программа отражает базовый уровень подготовки учащихся.

Изучение физической культуры в 8 классе направлено на достижение следующих целей: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

Достижение поставленных целей предусматривает решение следующих основных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции

Согласно учебному плану общеобразовательного учреждения на изучение физической культуры в 8 классе отводится 70 часов в год из расчета 2 часа в неделю (35 учебных недели).

#### Результаты освоения программы

##### *Личностные результаты.*

Личностные результаты описаны в п. 1.2.3. Целевого раздела основной образовательной программы основного общего образования, в п. 2.2.2.16. Содержательного раздела

##### *Метапредметные результаты.*

Метапредметные результаты описаны в п. 1.2.4. Целевого раздела основной образовательной программы основного общего образования, в п. 2.2.2.16. Содержательного раздела

#### *Приоритетные метапредметные образовательные результаты<sup>1</sup>*

Универсальные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</li> <li>• существенные связи и отношения между объектами и процессами.</li> </ul>
--------------------------------	--

#### Предметные результаты

№ п/п	предметные результаты <sup>2</sup>	Код требования (КУ) <sup>3</sup>
<i>Ученик научится</i>		
1.	<b>Учащийся научится:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> </ul>	да  да

<ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> </ul>	да
<ul style="list-style-type: none"> <li>• раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</li> </ul>	да
<ul style="list-style-type: none"> <li>• разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> </ul>	да
<ul style="list-style-type: none"> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> </ul>	да
<ul style="list-style-type: none"> <li>• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> </ul>	нет
<ul style="list-style-type: none"> <li>• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> </ul>	нет
<ul style="list-style-type: none"> <li>• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> </ul>	нет
<ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> </ul>	нет
<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> </ul>	нет
<ul style="list-style-type: none"> <li>• комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> </ul>	да
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</li> </ul>	да
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо</li> </ul>	да



## Содержание программы

№ п/п	Тема раздела	Содержание	Код контроля содержания (КС)
1	<b>Знания о физической культуре</b>	<p><b>Физическая культура.</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	да
		<p><b>Из истории физической культуры.</b> История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>	да
		<p><b>Физические упражнения.</b> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	да
2	<b>Способы физической деятельности</b>	<p><b>Самостоятельные занятия.</b> Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p>	да
		<p><b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p>	да
		<p><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	да
3	<b>Физическое совершен</b>	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и</p>	да

	<b>ствование</b>	коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	
		<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на высокой гимнастической перекладине: висы, подтягивания, подъем с переворотом. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий .	да
		<b>Лёгкая атлетика.</b> Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	да
		<b>Лыжные гонки.</b> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.	Да
4.	<b>«Основы знаний о физической культуре (раздел «плавание»)</b>	Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.	да
5.	<b>«Физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	Раздел содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания	да

		практических и теоретических разделов.	
б.	<b>«Спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	Технические действия в воде. Правила поведения в воде. Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций произвольным способом.	да
		Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «поплавка»; скольжение, стоя на полу. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.	да
		<b>Плавание кролем на груди</b> (плавание с доской; скольжение с движениями ног; гребковые движения рук; согласование движения рук с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; плавание с дыханием в каждом цикле; плавание в полной координации).	да
		<b>Плавание кролем на спине</b> (плавание с доской; скольжение с движениями ног; гребковые движения рук; согласование движения рук с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; плавание с дыханием в каждом цикле; плавание в полной координации).	да
		<b>Брасс</b> (плавание с доской; скольжение с движениями ног; гребковые движения рук; согласование движения рук с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; плавание с дыханием в каждом цикле; плавание в полной координации).	да
		<b>Игры:</b> «Водное поло», аквааэробика, эстафеты.	да
		<b>Старты и повороты:</b> в кроле на груди и кроле на спине со стартовой тумбочки и воды.	да
		<b>Развитие выносливости:</b> проплыть дистанции здоровья (15 минут, 250м).	да

При отсутствии возможности проведения уроков плавания в бассейне уроки проводятся в спортивном зале или на уличной спортивной площадке (при благоприятных условиях: отсутствие дождя или снега) с сохранением тем в соответствии с календарным - тематическим планированием рабочей программы. Форма проведения уроков – имитационные упражнения. При отсутствии возможности заниматься в спортивном зале или на уличной спортивной площадке урок плавания проводится в лекционном зале или учебных кабинетах с отработкой теоретических знаний.



## Информационное обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Название	Авторы	Наличие электронного приложения
Учебники, учебные пособия			
1	учебник «Физическая культура 8 классы»	А.П. Матвеев; - Москва. «Просвещение», 2017г.	

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 8 класс.

№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 триместр	2 триместр	3 триместр
1	Основы знаний		В процессе урока		
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	18	8		10
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	18	9		9
4	Гимнастика с элементами акробатики	14		11	3
5	Лыжная подготовка	20	7	13	
6	Плавание	35	12	12	11
	<b>Всего часов:</b>	<b>105</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>33</b>

### Контрольные упражнения физическая культура

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Высокий	Средний	Низкий	Низкий	Средний	Высокий
6	Наклон вперед из положения сидя, см	12	8	5	18	15	10
7	Подтягивание из виса (м) Сгибание и разгибание рук в упоре (д)	10	8	5			
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(				19	13	9

**Контрольные нормативы плавание  
мальчики**

50м. в/с. (сек.)			50м. н/сп. (сек.)			50м. бр. (техника)			выносливость		
5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
50,0	55,0	1,00.0	56,0	1,01.0	1,06.0	Без ошибок	не грубые ошибки	Грубые ошибки	Без остановок	С остановками	Не доплыл

**девочки**

50м. в/с. (сек.)			50м. н/сп. (сек.)			50м. бр. (сек.)			выносливость		
5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
55,0	1,00.0	1,05.0	1,00.0	1,05.0	1,10.0	Без ошибок	не грубые ошибки	Грубые ошибки	Без остановок	С остановками	Не доплыл

Календарно-тематическое планирование уроков

№	Тема урока	Дата ПЛАН	Дата ФАКТ										Рес урсы	Контролируемые элементы содержания (КС) <sup>4</sup>	Контролируемые умения (КУ)	
			8А	8Б	8В	8Г	8Д	8А	8Б	8В	8Г	8Д				
<b>Знание о физической культуре</b> <b>Лёгкая атлетика</b>																
1	Повторение курса «Физическая культура-бкл». ИТБ – 129 – 2016. ИТБ – 130 – 2016. ИТБ – 132 – 2016. ИТБ – 040 – 2017. ИТБ – 131 – 2016. Развитие физической культуры в древнем мире Легкая атлетика. Виды лёгкой атлетики.												<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/</a>	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.  Старт из различных исходных положений. Высокий старт. Бег 30 м с высокого старта.	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; 1) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. Развитие физической культуры в древнем мире	
2	Входной контроль. Учёт. Наклон вперед из положения сидя, Подтягивание из виса (м)/ Сгибание и разгибание рук в упоре (д).															
3	Кросс.															
4	Повторение курса «Физическая культура-бкл». Закрепление техники прыжка в длину с разбега.												<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/</a>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	

											on/3102/start/	. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета	
5	Повторение курса «Физическая культура-бкл». Учёт техники прыжка в длину с разбега.										https://resh.edu.ru/subject/lesson/3103/start/	Передача мяча снизу.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
6	Повторение курса «Физическая культура-бкл». Разучивание техники метания мяча на дальность										https://resh.edu.ru/subject/lesson/3104/start/	Передача мяча снизу.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
7	Закрепление техники метания мяча на дальность										https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/	СУ. Специальные беговые. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. эстафета	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности

												rt/		
8	Метание мяча 150 г. на дальность.											https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
<b>Спортивные игры</b> <b>Баскетбол</b>														
9	ИТБ – 130 – 2016. Стойка игрока, перемещение в стойке.											https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом, эстафета	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
10	Закрепление техники стойки игрока и перемещения в стойке.											https://resh.edu.ru/subject/lesson/	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять

											on/3108/start/	СПУ. эстафета	ошибки и способы их устранения
11	Разучивание техники остановки двумя шагами и прыжком.										<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/</a>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения, эстафета	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
12	Закрепление техники остановки двумя шагами и прыжком.										Учебник по ФК	ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу, эстафета	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
13	Разучивание техники поворотов без мяча и с мячом.										<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/</a>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. эстафета.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
14	Закрепление техники поворотов без мяча и с мячом.										Учебник по	Смешанное передвижение, эстафета	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками,

												ФК		выделять отличительные признаки и элементы;
15	Разучивание техники передач мяча в парах и тройках двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.											<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/311/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/311/start/</a>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, эстафета	Научить правильной постановке рук и ног при выполнении передачи сверху и выходу под мяч. Научить правильной постановке рук и ног при выполнении передачи сверху и выходу под мяч. Научить рассчитывать силу удара по мячу при подаче снизу
16	Учебная игра.											Учебник по ФК	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
<b>Лыжная подготовка.</b>														
17	ИТБ – 040 – 2017. ИТБ – 037 – 2017. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Разучивание техники попеременного двухшажного хода.											<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/</a>	Техника безопасности по л/п. учить технике попеременного двухшажного хода	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
18	Применение лыжных мазей.											<a href="https://">https://</a>	Знать правила	выполнять технические

	Требования к одежде и обуви. Закрепление техники попеременного двухшажного хода.										<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/">/resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/</a>	применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, «эстафета лыжника»	действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
19	Разучивание техники одновременного безшажного хода. Учет техники попеременного двухшажного хода.										<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/</a>	Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода (учет), техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
20	Закрепление техники одновременного безшажного хода										<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/</a>	Разминка по кругу. Техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника».	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
21	Разучивание техники подъема на склон										<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Разминка по кругу. Техника	бережно обращаться с инвентарём и



	"полуёлочкой" Уче техники одновременного безшажного хода.										edu.ru /subject/lesson/3102/start/	одновременного безшажного хода (учет), Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
22	Закрепление техники подъёма на склон "полуёлочкой"										https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
23	Разучивание техники спуска в средней стойке. Учет техники подъёма на склон "полуёлочкой"										https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
24	Закрепление техники спуска в средней стойке.										https://resh.edu.ru/subject/lesson/31	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

												10/start/		
25	Разучивание техники торможения плугом. Учет техники спуска в средней стойке.											<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/</a>	Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника»	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».
26	Промежуточный контроль. Учёт. Наклон вперед из положения сидя, Подтягивание из виса (м)/ Сгибание и разгибание рук в упоре (д).													
27	Разучивание техники поворота "переступанием"											<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/</a>	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».

28	Закрепление техники поворотов "переступанием" Учёт техники торможения "плугом"										<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/</a>	Разминка по кругу. Поворот махом, «эстафета лыжника».	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».
29	Совершенствование техники поворотов "переступанием"										<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/</a>	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
30	Учет техники поворотов "переступанием"										<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/</a>	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
31	Лыжные гонки на 1 км.										<a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники

											ct/lesson/3416/start/	лыжника».	безопасности к местам проведения
32	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.										https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
33	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.										https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
34	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.										Учебник по ФК	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения

35	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.										Учебник по ФК	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
36	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.										Учебник по ФК	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>													
37	ИТБ – 033 – 2017. Техника безопасности по гимнастике. Разучивание техники 2-3 кувырков вперед.										Учебник по ФК	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
38	Закрепление техники 2-3 кувырков вперед.										Учебник по	Специальные беговые упражнения.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в

											ФК	Упражнения на гибкость.	игровой и соревновательной деятельности
39	Разучивание техники переката назад в стойку на лопатках										Учебник по ФК	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
40	Закрепление техники переката назад в стойку на лопатках. Учет техники 2-3 кувырков назад.										Учебник по ФК	Кувырки вперед и назад. Упражнения на гибкость	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
41	Разучивание акробатического соединения из изученных элементов.										Учебник по ФК	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Лазание по канату. Упражнения на гибкость	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
42	Лыжня России.												
43	Закрепление техники акробатического соединения. Учет техники переката назад в стойку на лопатках.										Учебник по ФК	Упражнения на гибкость	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных

	Разучивание техники ходьбы по бревну приставными шагами.												заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
44	Вис согнувшись и прогнувшись.										Учебник по ФК	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
45	Вис согнувшись и прогнувшись.										Учебник по ФК	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
46	Прыжок через козла способом согнув ноги.										Учебник	Упражнения на гибкость	бережно обращаться с инвентарём и

												по ФК		оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
47	Прыжок через козла способом согнув ноги.											Учеб ник по ФК	Упражнения на гибкость	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
48	Прыжок через козла способом ноги врозь.											Учеб ник по ФК	ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
49	Прыжок через козла способом ноги врозь.											Учеб ник по ФК	ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
50	Учёт прыжка.											Учеб ник по	Специальные беговые упражнения. Упражнения на	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и



															ФК	гибкость.	физической подготовки человека
<b>Спортивные игры</b>																	
<b>Волейбол</b>																	
51	ИТБ-130-2016.Стойка и перемещение игрока														Учебник по ФК	Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
52	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения														Учебник по ФК	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
53	Передача мяча сверху двумя руками														Учебник по ФК	Совершенствованные техники элементов волейбола . эстафета	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
54	Нижняя прямая подача мяча														Учебник	ОРУ в движении. Специальные	выполнять жизненно важные двигательные навыки и

												по ФК	беговые упражнения. Совершенствован ие техники элементов волейбола. эстафета	умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
55	Нижняя прямая подача мяча через сетку											Учеб ник по ФК	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствован ие техники элементов волейбол.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
56	Передача мяча двумя руками после перемещения											Учеб ник по ФК	Комплекс ОРУ. Совершенствован ие техники элементов волейбол. Учебна я игра.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
57	Прием мяча снизу двумя руками											Учеб ник по ФК	Комплекс ОРУ. Совершенствован ие техники элементов волейбол. Учебна я игра	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
58	Передача мяча сверху над											Учеб	Комплекс ОРУ.	выполнять технические

	собой											ник по ФК	Совершенствован ие техники элементов волейбол. Учебна я игра	действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
59	Передача мяча сверху над собой через сетку											Учеб ник по ФК	Комплекс ОРУ. Совершенствован ие техники элементов волейбол. Учебна я игра	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
60	Учебная игра.												Комплекс ОРУ. Совершенствован ие техники элементов волейбол. Учебна я игра	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
<b>Легкая атлетика</b>														
61	Повторный инструктаж по т/б. Прыжок в высоту.											Учеб ник по	Старты из различных И. П.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать

													ФК	ОРУ в движении.	требования техники безопасности к местам проведения
62	Итоговый контроль. Учёт. Наклон вперед из положения сидя, Подтягивание из виса (м)/ Сгибание и разгибание рук в упоре (д).														
63	Прыжок в высоту с разбега..												Учебник по ФК	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
64	Прыжок в высоту с разбега.												Учебник по ФК	Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
65	Прыжок в длину.												Учебник по ФК	Специальные беговые упражнения.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки

																	человека
66	Совершенствование прыжка в влину.											Учебник по ФК	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			
67	бег 60 и 30 метров.											Учебник по ФК	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			
68	Бег на длинные дистанции.											Учебник по ФК	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			
69	Бег на короткие дистанции.											Учебник по ФК	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			
70	Кросс 1500 метров.											Учебник	СУ. Специальные беговые упражнения.	Выполнять технические действия из базовых видов спорта.			

### Календарно-тематическое планирование плавания

№	Тема раздела/тема урока	Дата		Используемые ресурсы	Контролируемые элементы содержания	Контролируемые умения	Домашнее задание
		план	факт				
<b>I. Вводный.</b>							
1	Инструктаж по технике безопасности ИТБ -050.2021, ИТБ - 051.2021.			Тестовый материал. <a href="https://learningapps.org">https://learningapps.org</a>	Тест.	Знания в плавании	
2	Входной контроль. Тест.			Журнал по ТБ	Знания техники безопасности, правила поведения и гигиены	Соблюдение правил техники безопасности, правила поведения и гигиены.	стр. 6-8
<b>II. Спортивный способ кроль на спине</b>							
3	Кроль на спине с движением ног и дыханием			Плавательная доска, свисток	Понимание техники движения ног с дыханием	Работа ног	стр. 8-10
4	Движение ног и дыхания			ласты, доски	Понимание техники движения ног с дыханием	Работа ног	стр. 8-10
5	Движение рук и дыхания			колобашки	Понимание техники движения ног с дыханием	Работа рук	стр. 10

6	Движение рук и дыхания			<a href="https://learningapps.org">https://learningapps.org</a>	Понимание техники движения ног с дыханием	Работа рук	стр. 10-14
7	Контрольный норматив 50 м.			свисток	понимание и умение координацию движения рук, ног	Наблюдение, контроль чсс	
8	Общая координация движений			секундомер, свисток	Применение знаний и умений	тестирование	стр. 10-14
<b>III. Старты и повороты кроль н/с</b>							
9	Техника поворота			свисток	Понимание и умение выполнять поворот	Наблюдение, контроль чсс	стр. 14-15
10	Техника старта			свисток	Понимание и умение выполнять старт	Наблюдение, контроль чсс	стр. 14-15
11	Общая координация движений			ласты	понимание и умение координацию движения рук, ног	Наблюдение, контроль чсс	стр. 15-16
<b>IV. Спортивный способ кроль на груди</b>							
12	Движение рук и дыхания			колобашки, свисток	Понимание технику движения рук и дыхание	Наблюдение, контроль чсс	стр. 15-16
13	Движение рук и дыхания			ласты	Понимание техники движения рук и дыхание	Наблюдение, контроль чсс	стр. 17-19

14	Промежуточный контроль.			Тестовый материал.	Тест.	Знания в плавании	
15	Движение ног и дыхания			тестовые задания	Знание правила поведения в бассейне и стилей плавания.	тест	стр. 17-19
16	Общее согласование движений			ласты, свисток <a href="https://learningapps.org">https://learningapps.org</a>	Умение выполнять движение рук и ног в координации	Наблюдение, контроль чсс	стр. 19-20
<b>V. Старты и повороты в/с</b>							
17	Повторный инструктаж по технике безопасности ИТБ - 050.2021, ИТБ - 051.2021. Полная координация движений.			Журнал по ТБ, плавательная доска, свисток	Знания техники безопасности, правила поведения и гигиены	Соблюдение правил техники безопасности, правила поведения и гигиены	стр. 22-24
18	Техника поворота			<a href="https://learningapps.org">https://learningapps.org</a>	Понимание и умение выполнять поворота	Наблюдение, контроль чсс	стр. 21-22
19	Техника старта			свисток	Понимание и умение выполнять старт	тестирование	стр. 21-22
20	Контрольный норматив 50 м.			секундомер, свисток	Применение знаний и умений		
<b>VI. Брасс</b>							
21	Движение ног			доска, свисток	Понимание движение рук	Работа ног.	стр. 22-24



22	Движение рук			колобашка, свисток	Понимание движение рук	Работа рук.	стр. 25-27
23	Общая координация движений			свисток	Уметь координировать движения рук, ног и дыхания	Наблюдение, контроль чсс	стр. 25-27
24	Тренировка поворота			<a href="https://learningapps.org">https://learningapps.org</a>	Понимание и умение выполнять поворот	Наблюдение, контроль чсс	стр. 27-29
25	Тренировка старта			<a href="https://learningapps.org">https://learningapps.org</a>	Понимание и умение выполнять старт	Наблюдение, контроль чсс	стр. 27-29
26	Контрольный норматив 50 м.			секундомер, свисток	Применение знаний и умений	тестирование	стр. 27-29

#### **VII. Выносливость в кроле н/с и в/с**

27	Умение проплыть 250 м мальчики, 200 м девочки вольным стилем			свисток	Техника плавательных упражнений	Работа рук и ног	стр. 29-31
28	Плавание вольным стилем в течение 15 минут.			секундомер, свисток	Техника плавательных упражнений	Работа рук и ног	стр. 29-31

#### **VIII. Водное поло, акваэробика**

29	Водное поло (правила игры). Аквааэробика.			мяч, ворота, пояса <a href="https://learningapps.org">https://learningapps.org</a>	Взаимодействие со сверстниками в процессе игры	Знание правил водного пола.	
30	Водное поло (правила игры). Аквааэробика.			мяч, ворота, пояса	Взаимодействие со сверстниками в процессе игры	Знание правил водного пола.	
31	Водное поло. Аквааэробика.			мяч, ворота, пояса	Взаимодействие со сверстниками в процессе игры	Знание правил водного пола.	стр. 31-32
32	Водное поло. Аквааэробика.			мяч, ворота, пояса	Взаимодействие со сверстниками в процессе игры	Знание правил водного пола.	стр. 31-32
33	Водное поло. Аквааэробика.			мяч, ворота, пояса	Взаимодействие со сверстниками в процессе игры	Знание правил водного пола.	стр. 31-32
34	Итоговый контроль.			Тестовый материал.	Тест.	Знания в плавании	
35	Водное поло. Аквааэробика.			Мячи, тонущие кольца, плавательная доска	Применение полученных знаний и умений		стр. 31-32