

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №106  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТА**

решением  
Педагогического совета  
ГБОУ школа № 106  
Протокол № 1  
«30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ школа №106  
приказ № 230 – о.д.  
«30» августа 2023 г.

Ю.С. Стариков



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебный предмет «Физическая культура»**

для учащихся 8 А, 8Б, классов

Срок реализации: 2023 – 2024 учебный год

Количество часов в неделю – 3

Количество часов в год – 102

Составитель: Бабарыкин Ю.В.

Санкт-Петербург

2023 год

## **Пояснительная записка.**

Программа по физической культуре для 8 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12.11.2021 № 819 «Об утверждении Порядка формирования перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.
- Перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21);
- Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся ГБОУ школа №106.
- Учебным планом ГБОУ «Школа №106» на 2022-2023 учебный год утв. приказом директора от 27 мая 2022 года № 127-о.д.

### **Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы

и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

### **Структура и содержание программы.**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» ( процессуально - мотивационный компонент деятельности ).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», « Прикладно - ориентированные упражнения » и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно - ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

### **Формы организации и планирование образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

**Во-первых**, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

**Во-вторых**, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный

компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

**В-третьих**, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 ч, из расчета 3 ч в неделю для VIII класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 60 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное —

конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

#### В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### В области эстетической культуры:



- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

#### В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

#### В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

#### В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

#### В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)**

#### **8 класс**

**Естественные основы.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

**Социально-психологические основы.** Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

**Культурно-исторические основы.** Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

**Приемы закаливания.** Самомассаж. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

## Практическая часть

### 8 класс

#### *Спортивные игры: / Баскетбол /.*

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8м в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

#### **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

#### **Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### *Гимнастика с элементами акробатики.*

**Строевые упражнения.** Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения: мальчики:** кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад в полушагат.

**Висы и упоры: мальчики:** подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. **Девочки:** махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

**Лазанье:** лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

**Опорные прыжки: мальчики:** прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см).

**Девочки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см).

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - **девочки:** равновесие на одной ноге; упор присев и полушагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

### *Легкая атлетика.*

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 30 до 60м. Бег с ускорением до 60м. Скоростной бег до 50м. Бег на результат 60м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе: **девочки** до 15 минут, **мальчики** до 20 минут. Бег на 1500м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом

«перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания разных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

### *Лыжная подготовка.*

**Техника лыжных ходов:** Одновременный одношажный и одновременный бесшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4км.

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «упором» (техника).

**Спуски:** преодоление бугров и впадин при спуске с горы (теория).

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием» «Карельская гонка».

### *Кроссовая подготовка.*

**Техника бега:** с преодолением препятствий, по пересечённой местности, бег в гору (теория).

**Игры:** «Перестрелка», «Пионербол», «Лапта», «Футбол», «Салки», «Вызов номеров».

### *Элементы единоборств*

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

## **КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

### **Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет**

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень	
			Мальчики	Девочки

	(тест)		Низк.	Сред.	Выс.	Низк.	Сред.	Выс.
Скоростные	Бег 30 м, сек.	15	6,1	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,1
Координационные	Челночный бег 3x10, сек.	15	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	15	150	167-190	205	138	151-170	183
Выносливость	6-минутный бег, м.	15	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	15	-6	1-7	9	0	6-12	18
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)	15	0	3-6	8			

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		Класс
		8
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.1	Спортивные игры: - волейбол - баскетбол	20 16
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	16
1.3	Кроссовая подготовка	5
1.4	Футбол	5
1.5	Легкая атлетика	22
1.6	Лыжная подготовка (кроссовая подготовка)	18 (18)
2	<b>Итого</b>	<b>102</b>

## Годовой план-график распределения учебного материала для 8 класса

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1	Основы знаний		<b>В процессе урока</b>			
2	Лёгкая атлетика /	22	11			11
3	Спортивные игры: - волейбола	20	8		4	8
4	Спортивные игры: - футбола	5	5			
5	Гимнастика с элементами акробатики	16		16		
6	Спортивные игры: - баскетбола	16		8	8	
7	Лыжная подготовка. /Кроссовая подготовка/	18 / 18 /			18 /18 /	
8	Кроссовая подготовка	5				5
	<b>Всего часов</b>	<b>102</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>

**В связи с погодными условиями в зимний период, когда не достаточно снежного покрова для занятий по лыжной подготовке заменяются на кроссовую.**

### Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.

#### Пояснительная записка.

Основание и цели разработки требований. Настоящие рекомендации разработаны на основе федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре для основной и средней (полной) школы.

Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода Государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений.

Новизна разработанных требований. Государственный стандарт образования по физической культуре предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет не только освоение учащимися предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется прежде всего на эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету «физическая культура». Отличительной особенностью требований к оснащённости учебного процесса по физической культуре является включение в перечень нестандартного инвентаря и оборудования, измерительных приборов, используемых учащимися в самостоятельных формах учебной деятельности. Кроме того, требования включают объекты и средства материально-технического обеспечения, не только выпускаемые в настоящее время, но и перспективные, создание которых необходимо для обеспечения ввода Государственного стандарта по физической культуре.

Принципы отбора объектов и средств материально-технического оснащения. В перечнях объектов и средств материально-технического оснащения представлена их общая номенклатура. Это вызвано тем, что в современных условиях происходит перестройка производственного сектора, обеспечивающего материальные потребности школы, существенно меняется содержательная основа учебников и учебных пособий, вводятся в широкую практику преподавания принципиально новые технологии и методики, носители учебной информации и программно-методического обеспечения образования.

Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носит многофункциональный характер, может использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

Многие из этих средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся.

Реализация принципа вариативности; преемственность на разных ступенях образования.

Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени образования, установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усилению аналитического компонента учебной деятельности.

## **Планируемые результаты изучения учебного курса.**

### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;



- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Литература.**

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре.
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-11 классы.
3. Рабочие программы по физической культуре.
4. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В.И.Ляха
5. УМК «Физическая культура» в 8-9 классы. М.Я. Виленского, И.М. Туревский,; Просвещение. 2014г.»
6. Методические издания по физической культуре для учителей.

### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://standart.edu.ru> [Сайт Федерального Государственного образовательного стандарта];
2. [www.pedakademy.ru](http://www.pedakademy.ru) [Сайт «Педагогическая академия»];
3. <http://metodsovet.su> [Методический портал учителя «Методсовет»];
4. <http://www.mioo.ru> [ Сайт Московского института открытого образования].

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 8 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	УУД	Дата проведения		Д/З
						факт.	план.	
1	2	3	4	5	6	8	9	10
<b>Легкая атлетика - 11 час</b>								
1	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетике. Основные этапы развития физической культуры в России. Эстафетный бег. Низкий старт.	1	Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетике. ОРУ. Повторение строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные этапы развития физической культуры в России.	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Р: – формулировать и удерживать учебную задачу; – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П:– использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: – ставить вопросы, обращаться за помощью			Компл екс 1
2	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м на результат.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Бег 30 м на результат (с высокого старта).	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение.			Компл екс 1
3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Игра «Волейбол».	1	Терминология спринтерского бега. ОРУ в движении. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.			Компл екс 1
4	Спортивная ходьба. Низкий старт. Челночный бег	1	Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, профилактике вредных привычек. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование.	Уметь демонстрировать финальное	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить			Компл екс 1

	3x10м. Игра «Волейбол».		Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	усилие в беге.	вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.			
5	Бег 60 м на результат. Эстафеты. Игра «Волейбол».	1	Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Бег 60 м на результат. Спортивная ходьба. Игра «Волейбол».	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.			Компл екс 1
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Развитие прыгучести.	1	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие прыгучести.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.			Компл екс 1
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча. Игра «Волейбол».	1	Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Игра «Волейбол».	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.			Компл екс 1
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Приземление. Метание мяча. Игра «Волейбол».	1	Терминология метания. ОРУ с теннисным мячом. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов разбега. Игра «Волейбол».	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.			Компл екс 1
9	Прыжок в длину с места на результат.	1	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.			Компл екс 1

	Метание мяча. Игра «Волейбол».		телосложения. Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Игра «Волейбол».		К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.				
10	Преодоление полосы препятствий. Бег 1000 м.	1	Бег (1000м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на длинные дистанции. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.			Компл екс 1	
11	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Спортивная игра «Лапта»	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег (1500м.-2000м.). Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь выполнять бег на средние дистанцию	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.			Компл екс 1	
<b>Спортивные игры футбол – 5 часов.</b>									
12	<b>Правила техники безопасности на уроках спортивных игр – футбол.</b> Стойки и перемещения футболиста. Игра «Футбол».	1	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр – футбол. Стойки и перемещения футболиста. Бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрещенными ногами в сторону. Игра по упрощенным правилам. Сюжетно образные и обрядовые игры (чехарда).	Знать: терминологию игры.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.			Компл екс 1	
13	Специальные беговые упражнения. Удары по катящемуся мячу. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Остановка катящегося мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Умение играть в футбол, правильно выполнять технико-тактические действия.	П: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Р: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.			Компл екс 1	

14	Вбрасывание мяча из-за «боковой» линии. Позиционное нападение. Игра «Футбол».	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Вбрасывание мяча из-за «боковой» линии с места и с шагом. Позиционные нападения с атакой и без атаки. Игра в футбол. Правила игры и соревнований по спортивным играм (футбол).	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. П: используют общие приёмы решения поставленных задач. К: используют речь для регуляции своего действия.			Компл екс 1
15	Терминология и жесты судьи в футболе. Комбинации из освоенных элементов. Игра «Футбол».	1	Введение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра в футбол. Терминология и жесты судьи в футболе.	играть в футбол, правильно выполнять технические действия.	Р: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: задавать вопросы, обращаться за помощью.			Компл екс 1
16	Тактика свободного нападения. Оценка техники владения мячом. Игра «Футбол».	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 с атакой и без атаки ворот.	играть в футбол, правильно выполнять технические действия.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.			Компл екс 1
<b>Спортивные игры – волейбол - 8 часов</b>								
17	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр – волейбол. Стойки и передвижения. Передача мяча над собой. Правила соревнований.	1	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр – волейбол. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.			Компл екс 1
18	Передача мяча над собой. Комбинации перемещений. Игра «Волейбол».	1	Олимпийские игры древности и современности. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> –			Компл екс 1

			правилам.	игровых приёмов и действий.	задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.			
19	Передача мяча. Нижняя прямая подача. Игра «Волейбол».	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: задавать вопросы, обращаться за помощью.			Комплексы 1
20	Прием мяча после подачи. Верхняя передача мяча в колоннах. Игра «Волейбол».	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь, выполнять передачи и ловлю мяча.	Р: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: задавать вопросы, обращаться за помощью.			Комплексы 1
21	Правила игры в волейбол. Верхняя передача через сетку. Нижняя прямая подача. Развитие прыгучести.	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие прыгучести. Правила игры в волейбол.	Уметь выполнять правила игры, учатся, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Р: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: задавать вопросы, обращаться за помощью.			Комплексы 1
22	Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар. Игра «Волейбол».	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Р: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К: соблюдать правила безопасности.			Комплексы 1

23	Верхняя передача. Прямой нападающий удар. Расстановка игроков. Игра «Волейбол».	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь демонстрировать технику приёма, передачи мяча и нападающий удар.	Р: уважительно относиться к партнеру. П: моделировать технику игровых действий и приёмов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.			Компл екс 1
24	Нижняя прямая подача, прием подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра «Волейбол».	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь демонстрировать технику приёма и передачи мяча	Р: выполнять правила игры. П: моделировать технику игровых действий и приёмов. К: соблюдать правила безопасности.			Компл екс 1

**Баскетбол – 8 часов**

25	<b>Правила техники безопасности на уроках баскетбола.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча двумя руками. Учебная игра «баскетбол».	1	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Терминология баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику приёма и передачи мяча	Р: уважительно относиться к партнеру и управлять своими эмоциями. П: моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий баскетбола.			Компл екс 1
26	Ведение мяча. Бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра «баскетбол».	1	Правила соревнований по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с пассивным сопротивлением и сопротивлением на месте. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать технику передачи мяча.	Р: уважительно относиться к партнеру. П: моделировать технику игровых действий и приёмов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий баскетбола.			Компл екс 1
27	Ведение мяча. Передача двумя руками от груди	1	Закрепление техники ведения мяча. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с	Уметь демонстрировать технику	Р: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П: моделировать технику игровых действий и			Компл екс 1



	в движении. Учебная игра «баскетбол».		сопротивлением. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	передачи мяча.	приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К: соблюдать правила безопасности.			
28	Передачи мяча. Бросок двумя руками. Личная защита.	1	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Уметь демонстрировать технику передачи мяча	Р: выполнять правила игры. П: моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий. К: соблюдать правила безопасности.			Компл екс 2
29	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Личная защита. Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование техники бросков. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением, изменением направления и обводка препятствий. Бросок двумя руками от головы в движении. Передача мяча при встречном движении. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать технику передачи мяча и ведения мяча.	Р: выполнять правила игры. П: моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий. К: соблюдать правила безопасности.			Компл екс 2
30	Бросок двумя руками от головы с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра «Баскетбол».	1	Совершенствование техники бросков. Остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением, изменением направления и обводка препятствий. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику передачи мяча и броска.	Р: выполнять правила игры. П: моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий. К: соблюдать правила безопасности.			Компл екс 2
31	Ведение мяча. Броски и передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Учебная игра «Баскетбол».	1	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением, изменением направления и обводка препятствий. Передача одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию			Компл екс 2
	Ведение мяча. Броски и передачи мяча	1	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	Корректировка техники выполнения	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс			Компл екс 2

32	одной рукой от плеча на месте. Учебная игра «Баскетбол» <b>(резервный урок)</b>		Ведение мяча с сопротивлением, изменением направления и обводка препятствий. Передача одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	упражнений. Индивидуальный подход.	и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию				
<b>Гимнастика с элементами акробатики - 16 часов</b>									
33	<b>Правила техники безопасности на уроках - гимнастики.</b> Строевые упражнения. Висы (теория). Развитие силовых способностей.	1	Правила техники безопасности на уроках - гимнастики. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.) махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	Р: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: строить для партнёра понятные высказывания.			Комплекс 2	
34	Висы (теория). Страховка. Подтягивание в висе.	1	Команда «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.) Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.			Комплекс 2	
35	Строевые упражнения. Висы и упоры. Развитие силовых способностей.	1	Команда «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	Р: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать.			Комплекс 2	
36	Составление простейших комбинаций в	1	Команда «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя	Корректировка техники выполнения упражнений.	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать			Комплекс 2	

	висе. Подтягивание на низкой перекладине. Игра «Волейбол».		руками (м.). Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения на гимнастической скамейке. Понятие о двигательных действиях, физических качествах, физической нагрузке.	Индивидуальный подход.	информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.	К:			
37	Упражнения для самостоятельной тренировки. Круговая тренировка. Игра «Волейбол».	1	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения для самостоятельной тренировки. Соединение простейших комбинаций. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упражнения на гимнастической скамейке на равновесие.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.	П: К:			Комплекс 2
38	ОРУ. Круговая тренировка. Игра «Волейбол». Подтягивание на низкой перекладине. результат.	1	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание на низкой перекладине, выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Круговая тренировка. Игра «Волейбол».	техника выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.				Комплекс 2
39	Инструктаж по ТБ. Опорный прыжок «согнув ноги» (теория). Эстафеты.	1	Простейшие приемы самомассажа. Инструктаж по ТБ. Команда «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Опорный прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см) (м.) Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь описывать технику выполнения опорного прыжка. Использовать данные упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.				Комплекс 2

40	ОРУ. Опорный прыжок (теория). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий. Команда «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с обручем. Опорный прыжок. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.			Компл екс 2
41	Опорный прыжок (теория). Упражнения на скакалке. Игра «Волейбол».	1	Основы туристической подготовки. Опорный прыжок. Упражнения на скакалке. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	Уметь оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.			Компл екс 2
42	ОРУ. Упражнения на снарядах. Круговая тренировка. Поднимание туловища – контроль.	1	ОРУ с партнером. Опорный прыжок. Эстафеты с г/обручем. Поднимание туловища. Круговая тренировка.	Уметь владеть упражнениям и для организации самостоятельных тренировок.	Р: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: ставить, формировать и решать проблемы. К: задавать вопросы, строить понятные для партнёра высказывания.			Компл екс 2
43	Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых способностей.		Способы закаливания организма. Команда «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Лазание по канату. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.	Р: устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: слушать собеседника; формировать собственное мнение и задавать вопросы.			Компл екс 2
44	Техника опорного		Комплекс гимнастики для глаз. Оценка техники выполнения опорного прыжка	Уметь владеть	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении			Компл

	прыжка (теория). Лазание по канату. Эстафеты с гимнастическим и предметами.	1	способом «согнув ноги». Эстафеты с гимнастическими предметами.	упражнениям и для организации самостоятельных тренировок.	задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.			экс 2
45	<b>Инструктаж по ТБ.</b> ОРУ. Акробатика. Тест на гибкость. Развитие силовых способностей.	1	Инструктаж по ТБ. Кувырок назад, стойка ноги врозь (М). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.  Комплекс утренней и дыхательной гимнастики.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.			Компл экс 2
46	Акробатика. Кувырки и перекаты. Лазание по канату. Развитие силовых способностей.	1	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приёма. Развитие силовых способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Р: устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: слушать собеседника; формировать собственное мнение и задавать вопросы.			Компл экс 2
47	Комбинации освоенных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Акробатические упражнения на результат. Упражнения на гимнастической стенке. Гимнастическая полоса препятствий.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	Р: адекватно воспринимать предложение учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем различного характера. К: слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.			Компл экс 2
48	Комбинации освоенных элементов. Гимнастическая полоса препятствий <b>(резервный)</b>	1	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Акробатические упражнения на результат. Упражнения на гимнастической стенке. Гимнастическая полоса препятствий.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	Р: адекватно воспринимать предложение учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем различного характера. К: слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.			Компл экс 2

	урок).							
<b>Лыжная подготовка 18 часов</b>								
49	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1 км.	1	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовке. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений . Презентация: «Техника лыжных ходов». Переноска и надевание лыж. ОРУ на лыжах. Попеременный ход.  Передвижение по дистанции – 1 км	Фронтальный опрос. Знать защитные свойства организма и их профилактик у средствами физической культуры.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.			Компл екс 3
50	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы Прохождение дистанции до 1,5 км. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.			Компл екс 3
51	Мед. помощь при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Учет техники попеременного 2-х шажного хода. Совершенствование одновременных ходов. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.			Компл екс 3
52	Виды лыжного спорта. Эстафеты с передачей палок. Одновременный одношажный ход.	1	Виды лыжного спорта. Подъём в гору скользящим шагом Одновременный одношажный ход. Дистанция 2 км Эстафеты с передачей палок.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: <b>Соблюдать правила безопасности.</b>			Компл екс 3

53	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1	Повторение техники ранее изученных ходов. Освоение техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.			Комплекс 3
54	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе. Эстафета.	1	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе. Подъём в гору скользящим шагом Лыжные гонки – 1 км. Эстафета с передачей палок.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: <b>Соблюдать правила безопасности.</b>			Комплекс 3
55	Коньковый ход. Техника спуска с горки. Развитие выносливости.	1	Закрепление техники одновременного одношажного хода. Освоение техники конькового хода. Подводящие упражнения без палок. Поворот переступанием после спуска в правую и левую сторону. Переступание по кругу.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.			Комплекс 3
56	Совершенствование одновременного одношажного хода Передвижение коньковым ходом с одной палкой. Прохождение дистанции 2 км.	1	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Освоение техники конькового хода. Совершенствование отталкивания скользящим упором. Поочередное отталкивание ногами с внутреннего ребра лыжи с подведением толчковой ноги к опорной (без палок). Передвижение коньковым ходом с одной палкой. Прохождение дистанции 2 км.	Оказывать помощь при обморожении	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.			Комплекс 3
57	Одновременный одношажный ход (зачёт). Техника подъёма (теория).	1	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Освоение техники конькового хода. Освоение согласования работы рук и ног. Передвижение коньковым ходом без палок с попеременной работой рук.	Уметь оказывать помощь при обморожении	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.			Комплекс 3

58	Техника одновременного конькового хода.	1	Техника одновременного конькового хода. Повторение ранее изученных упражнений. Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.			Компл екс 3
59	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Техника подъемов и спусков различными способами (техника). Лыжная гонка на 1 км.	1	Совершенствование техники лыжных ходов. Техники подъёмов (полуёлочкой, ёлочкой). Спусков (в основной и средней стойке). Поворотов «переступанием», «упором». Торможения на спуске «плугом», «упором» (техника). Лыжная гонка на 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.			Компл екс 3
60	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». (техника). Прохождение дистанции до 3 км.	1	Освоение техники торможения и поворотов плугом. Поворот к склону. Поворот от склона. Полный поворот. Прохождение дистанции до 3 км.	Уметь оказывать помощь при обморожении	Р.: выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.			Компл екс 3
61	Торможение и поворот «плугом» (техника). Подъем в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1	Совершенствование техники торможения и поворота плугом. Освоение техники подъема в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3 км.	Оказывать помощь при обморожении	Р.: как постановка учебной задачи на основе соответствия того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что ещё неизвестно. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники.			Компл екс 3
62	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом»	1	Техника торможения и поворота плугом. Спуски с поворотами. Совершенствование техники подъёма в гору скользящим шагом.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.			Компл екс 3



	(зачет)(техника). Прохождение дистанции до 3км.		Прохождение дистанции до 3 км.		К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.			
63	Коньковый ход. Подъем в гору скользящим шагом (учет) (техника).	1	Техника подъема в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.			Комплекс 3
64	Совершенствование лыжных ходов. Эстафеты.	1	Совершенствование лыжных ходов, спусков, подъёмов, торможения. Прохождение дистанции до 3.5 км. Эстафеты.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Р.: выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения; волевая саморегуляция как способность к мотивации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.			Комплекс 3
65	Коньковый ход. Игры на лыжах.	1	Игры на лыжах: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.			Комплекс 3
66	Коньковый ход. Лыжные круговые эстафеты.	1	Развивать скоростную выносливость: прохождение отрезков по 300м 2 – 3 раза. Прохождение дистанции 3км со средней скоростью. Лыжные круговые эстафеты.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.			Комплекс 3
<b>Баскетбол 8 часа</b>								
67	Правила техники безопасности на уроках баскетбола.	1	Правила техники безопасности на уроках - баскетбола. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с	Уметь демонстрировать технику	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций			Комплекс 3

	Ведение мяча, передачи, броски в кольцо. Игровые задания. Учебная игра «Баскетбол».		сопротивлением, изменением направления и обводка препятствий. Бросок одной рукой от головы в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	приема и передачи мяча.	и условий. К.: соблюдать правила безопасности.			
68	Передача мяча в движении. Штрафной бросок. Учебная игра «Баскетбол».	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок, сочетание приёмов ведения, передачи броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Р: определить общую цель и пути её достижения; предвосхищать результат. П: выбирать наиболее эффективным способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате деятельности. К: формулировать свои затруднения.			Компл екс 3
69	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Позиционное нападение. Учебная игра «Баскетбол».	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок, сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.			Компл екс 3
70	Позиционное нападение. Быстрый прорыв. Оценка техники штрафного броска. Учебная игра «Баскетбол».	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок, сочетание приёмов ведения, передачи броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.			Компл екс 3
71	Взаимодействие игроков через заслон. Развитие	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок, сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	Уметь демонстрировать технику	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций			Компл екс 3

	координационные способности. Игра.		Позиционное нападение со сменой места. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие игроков через заслон. Учебная игра.	приема и передачи мяча.	и условий. К.: соблюдать правила безопасности.			
72	Ведение мяча. Быстрый прорыв, заслон. Учебная игра «Баскетбол».	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Р: определить общую цель и пути её достижения; превосходить результат. П: выбирать наиболее эффективным способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате деятельности. К: формулировать свои затруднения.			Комплекс 3
73	Ведение, передача и бросок с сопротивлением. Взаимодействие игроков в игре. Судейство в баскетболе. Учебная игра «Баскетбол».	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Р: различать способ и результат действия; превосходить результаты. П: ориентировать в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: формулировать собственное мнение, слушать собеседника; разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиции всех участников.			Комплекс 3
74	Быстрый прорыв. Круговая тренировка. Игра.	1	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Круговая тренировка с применением баскетбольных мячей.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Р: преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию.			Комплекс 3
<b>Спортивные игры – волейбол - 14 часов</b>								
75	Передача мяча. Нижняя прямая подача. Игра «Волейбол».	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя	Р: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: задавать вопросы, обращаться за помощью.			Комплекс 3

				типичные ошибки.				
76	Прием мяча после подачи. Верхняя передача мяча в колоннах. Игра «Волейбол».	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь, выполнять передачи и ловлю мяча.	Р: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: задавать вопросы, обращаться за помощью.			Компл екс 3
77	Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар. Игра «Волейбол».	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь демонстрировать технику приёма и передачи мяча.	Р: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П: моделировать технику действий и приёмов волейболиста. К: соблюдать правила безопасности.			Компл екс 3
78	Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар. Игра «Волейбол» (резервный урок).	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь демонстрировать технику приёма и передачи мяча.	Р: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П: моделировать технику действий и приёмов волейболиста. К: соблюдать правила безопасности.			Компл екс 3
79	<b>Правила техника безопасности на уроках спортивных игр - волейбол.</b> Прямой нападающий удар. Передача мяча. Учебная игра «Волейбол».	1	Правила техника безопасности на уроках спортивных игр - волейбол. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра «Волейбол».	Уметь выполнять приём мяча в движении.	Р: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий			Компл екс 4
80	Передачи мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием	1	Комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя	Уметь выполнять приём мяча в движении.	Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.			Компл екс 4

	подачи. Учебная игра «Волейбол».		прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.					
81	Нападающий удар в тройках. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра «Волейбол».	1	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь выполнять ведение мяча в движении. Корректировка техники ведения мяча.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий			Комплекс 4
82	Передачи мяча. Тактика свободного нападения. Учебная игра «Волейбол».	1	Комбинации из разученных перемещений. Передачи мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках ч/з сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Корректировка техники ведения мяча.	Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.			Комплекс 4
83	Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар (учет). Учебная игра «Волейбол».	1	Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках ч/з сетку. Игра по упрощенным правилам.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий			Комплекс 4
84	Передача мяча. Нападающий удар в тройках через сетку.	1	Комбинации из разученных перемещений. Передачи мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках ч/з сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	Уметь выполнять приём мяча в движении. Взаимодействовать в команде.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками.			Комплекс 4
85	Жесты судьи. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра	1	Комбинации из разученных перемещений. Передачи мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках ч/з сетку. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия.	Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.			Комплекс 4

	«Волейбол».							
86	Нижняя прямая подача (учет). Круговая тренировка. Учебная игра «Волейбол».	1	Круговая тренировка с использованием волейбольных мячей. Нижняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.			Компл екс 4
<b>Кроссовая подготовка – 5 часов</b>								
87	<b>Правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовки.</b> Равномерный бег (15мин). Эстафеты.	1	Инструктаж ТБ. Терминология кроссового бега. Равномерный бег(15мин). Эстафеты с преодолением препятствий.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.			Компл екс 4
88	Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка. Учебная игра «Волейбол».	1	Правила использования л/а упр. для развития выносливости. Круговая тренировка. Преодоление препятствий горизонтальных (15мин). Спортивная игра.	Уметь преодолевать препятствия.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.			Компл екс 4
89	Преодоление вертикальных препятствий. Игра.	1	История отечественного спорта. Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий (18мин). Равномерный бег. Спортивная игра.	Уметь преодолевать препятствия.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.			Компл екс 4
90	Бег по пересечённой местности		Специальные беговые упражнения. Бег по пересечённой местности (1000м). Спортивная игра.	Уметь выполнять бег.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.			Компл екс 4

	(1000м). Учебная игра «Волейбол».		игра (волейбол).		П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.				
91	Бег по пересечённой местности (1000м). Учебная игра «Волейбол» (резервный урок).		Специальные беговые упражнения. Бег по пересечённой местности (1000м). Спортивная игра (волейбол).	Уметь выполнять бег.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.			Компл екс 4	
<b>Легкая атлетика / футбол 11 часов</b>									
92	<b>Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. ОРУ.</b> Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью.			Компл екс 4	
93	ОРУ. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции. Развитие скоростных качеств.	1	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м) эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения: бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стену (2 по 20сек). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.			Компл екс 4	
94	ОРУ. Низкий старт. Бег с ускорением. Учебная игра	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт 30-40 м Финиширование. Бег по дистанции (70-80 м) эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные			Компл екс 4	

	«Футбол».				способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.			
95	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60 м. Игра: «Лапта».	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60 м. Развитие скоростных качеств. Элементы техники национального вида спорта: «Лапта».	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.			Компл екс 4
96	Низкий старт. Упражнения на развитие скоростных качеств. Учебная игра «Волейбол».	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м) Финиширование. Бег по дистанции (70-80 м) эстафетный бег. Учебная игра «Волейбол».	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге и передавать эстафету.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.			Компл екс 4
97	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту. Учебная игра «Волейбол».	1	ОРУ. Прыжки в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь демонстрировать технику прыжка.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.			Компл екс 4
98	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту. Метание мяча. Учебная игра «Волейбол».	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Уметь демонстрировать технику прыжка.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.			Компл екс 4
99	Специальные беговые	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 11-13 беговых шагов.	Уметь выполнять	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.			Компл



	упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивание. Учебная игра.		Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	прыжки с разбега.	П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.			екс 4
100	ОРУ. Прыжок в высоту. Метание мяча на дальность (учет). Учебная игра «Волейбол».	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Учебная игра «Волейбол».	Уметь выполнять прыжки с разбега	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.			Компл екс 4
101	ОРУ. Метание мяча в вертикальную цель. Прыжок в высоту. Учебная игра «Волейбол».	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега. Метание мяча в вертикальную цель (1x1) с расстояния (м) - до 16 м. Учебная игра «Волейбол».	Уметь демонстрировать физические кондиции	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения			Компл екс 4
102	ОРУ. Метание мяча в вертикальную цель. Прыжок в высоту. Учебная игра «Волейбол» <b>(резервный урок).</b>	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега. Метание мяча в вертикальную цель (1x1) с расстояния (м) - до 16 м. Учебная игра «Волейбол».	Уметь демонстрировать физические кондиции	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения			Компл екс 4

Планирование по кроссовой подготовке для бесснежной зимы

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	УУД	Дата проведения		Д/З
						факт.	план.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Кроссовая подготовка 18 часов								
49	Правила техники безопасности на уроках по кроссовой подготовке. Равномерный бег. Бег по пересечённой местности. Спортивная игра – футбол.	1	Правила техники безопасности на уроках по кроссовой подготовке. Равномерный бег (7 мин.). Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости. Спортивная игра – футбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе до (7 минут)	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по кроссовой подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.			Комплекс 3
50	Терминология кроссового бега. Бег по пересечённой местности. Бег в гору (теория). Игра в футбол.	1	Равномерный бег (7 мин.). Бег по пересечённой местности. Бег в гору (теория). Развитие выносливости. Спортивная игра – футбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе до (7 минут)	Р.: определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать и превосходить результат П.: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. К.: формулировать свои затруднения.			Комплекс 3
51	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. П/И: « Вызов номеров»	1	Равномерный бег (9 мин.). Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. П/И: « Вызов номеров». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до (9 минут)	Р.: определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать и превосходить результат. П.: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. К.: формулировать свои затруднения.			Комплекс 3
52	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. П/И: « Салки»	1	Равномерный бег (10 мин.). Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. П/И: « Салки». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до (10 минут)	Р.: определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать и превосходить результат. П.: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. К.: формулировать свои затруднения, соблюдать правила безопасности.			Комплекс 3
53	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. П/И: « Лапта»	1	Равномерный бег (11 мин.). Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. П/И: « Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до (11 минут)	Р.: определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать и превосходить результат. П.: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. К.: формулировать свои затруднения.			Комплекс 3

54	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. П/И: «Лапта»	1	Равномерный бег (12 мин.). Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. П/И: «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать по пересечённой местности	Р.: определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать и превосходить результат. П.: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. К.: формулировать свои затруднения.			Комп лекс 3
55	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Игра в футбол.	1	Равномерный бег (13 мин.). Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра в футбол. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до (13минут)	Р.: определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать и превосходить результат. П.: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. К.: формулировать свои затруднения.			Комп лекс 3
56	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Игры в футбол и «Пионербол»	1	Равномерный бег (14 мин.). Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра в футбол и «Пионербол». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до (14 минут)	Р.: определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать и превосходить результат. П.: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. К.: формулировать свои затруднения, соблюдать правила безопасности.			Комп лекс 3
57	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Игры в футбол и «Пионербол»	1	Равномерный бег (15 мин.). Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра в футбол и «Пионербол». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до (15минут)	Р.: определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать и превосходить результат. П.: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. К.: формулировать свои затруднения.			Комп лекс 3
58	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Игра «Пионербол»	1	Равномерный бег (17 мин.). Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Игра «Пионербол». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до (17минут)	Р.: определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать и превосходить результат. П.: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. К.: формулировать свои затруднения.			Комп лекс 3
59	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Игра «Пионербол»	1	Равномерный бег (17 мин.). Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Игра «Пионербол». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до (17минут)	Р.: определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать и превосходить результат. П.: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. К.: формулировать свои затруднения, соблюдать правила безопасности.			Комп лекс 3
60	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Игра «Перестрелка»	1	Равномерный бег (17 мин.). Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Игра «Перестрелка». Развитие выносливости.	Уметь: преодолевать препятствия	Р.: определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать и превосходить результат. П.: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе			Комп лекс 3

					освоения техники.			
61	Бег по пересечённой местности. Игра «Салки».	1	Равномерный бег (17 мин.). Бег по пересечённой местности. Игра «Салки». Развитие скоростной выносливости.	Уметь демонстрировать технику бега, положение рук и корпуса	Р.: определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать и превосходить результат. П.: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники.			Комп лекс 3
62	Бег по пересечённой местности. Игра «Салки».	1	Равномерный бег (17 мин.). Бег по пересечённой местности. Игра «Салки». Развитие скоростной выносливости.	Уметь демонстрировать технику бега, положение рук и корпуса	Р.: определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать и превосходить результат. П.: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. К.: формулировать свои затруднения, соблюдать правила безопасности.			Комп лекс 3
63	Бег по пересечённой местности. Игра в футбол.	1	Равномерный бег (17 мин.). Бег по пересечённой местности. Игра в футбол. Развитие скоростной выносливости.	Уметь демонстрировать технику бега, положение рук и корпуса	Р.: определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать и превосходить результат. П.: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. К.: формулировать свои затруднения, соблюдать правила безопасности.			Комп лекс 3
64	Бег по пересечённой местности. Игра в футбол.	1	Равномерный бег (17 мин.). Бег по пересечённой местности. Игра в футбол. Развитие скоростной выносливости.	Уметь демонстрировать технику бега, положение рук и корпуса	Р.: определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать и превосходить результат. П.: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники.			Комп лекс 3
65	Бег по пересечённой местности. Подвижная игра «Лапта».	1	Равномерный бег (17 мин.). Бег по пересечённой местности. Подвижная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать технику бега, положение рук и корпуса	Р.: определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать и превосходить результат. П.: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники.			Комп лекс 3
66	Бег по пересечённой местности. Подвижная игра «Лапта».	1	Равномерный бег (17 мин.). Бег по пересечённой местности. Подвижная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Р.: определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать и превосходить результат. П.: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. К.: формулировать свои затруднения, соблюдать правила безопасности.			Комп лекс 3

