Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения

«Велижанская средняя общеобразовательная школа»-«Средняя общеобразовательная школа села Средние Тарманы»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ШМО учителей  протокол № 1 от «30» августа 2023г. руководитель ШМО / Е.А.Усольцева | «СОГЛАСОВАНО»  Директор филиала:  Н.И.Айнитдинова  «31» августа 2023г. | «УТВЕРЖДАЮ»:  Директор школы:  Н.В.Ваганова  «31» августа 2023г. |

# Рабочая программа учебного предмета

**«Физическая культура» 8 класс**

С. Средние Тарманы, 2023-2024 учебный год

# Пояснительная записка

К рабочей программе по физической культуре для учащихся 8 класса.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич М.: Просвещение, 2010г.). В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

# Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся

8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

* на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
* углублённое представление об основных видах спорта;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

# Планируемые результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 8 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

# Личностные результаты освоения учебного предмета по физкультуре. У ученика будут сформированы:

* учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
* способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
* чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучии, осознание своей этнической принадлежности;
* ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
* развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, установка на здоровый образ жизни;
* чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;

# Ученик получит возможность для формирования:

* внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;
* выраженной устойчивой учебно – познавательной мотивации учения;
* адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
* морального сознания способности к решению моральных дилемм на основе учета позиции партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в

поведении моральным нормам и этическим требованиям;

* установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках; осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

# Метапредметные результаты освоения учебного предмета по физкультуре Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»

**Ученик научится:**

* принимать и сохранять учебную задачу;
* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* осуществлять итоговый контроль по результату;
* адекватно воспринимать оценку учителя;
* различать способ и результат действия;
* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

# Ученик получит возможность научиться:

* адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
* выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения;
* устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
* соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
* активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
* концентрация воли для преодоления физических препятствий;
* стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.

# Раздел «Познавательные универсальные учебные действия» Ученик научится:

* осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
* использовать знаково – символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;
* осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; осуществлять синтез как составление целого из частей;
* проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;
* устанавливать причинно – следственные связи;

строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

* обобщать;
* осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
* устанавливать аналогии;

# Ученик получит возможность научиться:

* поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема);
* сбор информации (извлечение необходимой информации из различных источников; дополнение таблиц новыми данными);
* обработка информации (определение основной и второстепенной информации);
* анализ информации;
* передача информации (устным, письменным, цифровым способами);
* интерпретация информации (структурировать; переводить сплошной текст в таблицу, презентировать полученную информацию, в том числе с помощью ИКТ);

оценка информации (критическая оценка, оценка достоверности);

* анализ;
* сравнение;
* классификация по заданным критериям;
* установление аналогий;
* установление причинно-следственных связей;
* построение рассуждения;
* обобщение.

# Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия» Ученик научится:

* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, чв том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
* задавать вопросы;
* контролировать действия партнеров;
* использовать речь для регуляции своего действия;
* адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть
* диалоговой формой речи.

# Ученик получит возможность научиться:

* слушать собеседника;
* определять общую цель и пути ее достижения;
* осуществлять взаимный контроль,
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
* оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;
* аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,
* разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

# Предметные результаты освоения учебного предмета по физкультуре Раздел «Знания о физической культуре»

**Ученик научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние

занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные

физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

# Ученик получит возможность научиться:

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; - планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и

физической подготовленности.

# Раздел «Способы физкультурной деятельности» Ученик научится:

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

# Ученик получит возможность научиться:

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных

занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

# Раздел «Физическое совершенствование» Ученик научится:

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки,

упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

* выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

# Ученик получит возможность научиться:

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам;
* выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

# Учащиеся должны демонстрировать:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Скоростные | Бег 60м с низкого старта, с. | 9,3 | 9,6 | 9,8 | 9,5 | 9,8 | 10,0 |
| Скоростно-  силовые | Прыжок в длину с места,  см. | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин. (м.),  1500м, мин. (д.) | 9.00 | 9.30 | 10.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| Координационные | Челночный бег 3х10м, с | 8,0 | 8,7 | 9,0 | 8,6 | 9,4 | 9,9 |
| Гибкость | Наклон вперед из  положения сидя, см | 11 | 7 | 3 | 20 | 12 | 7 |
| Силовые | Подтягивание, раз | 9 | 7 | 5 | 17 | 15 | 8 |

**Содержание предмета, описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы основной школы отводится 272 ч, из расчета 2 ч в неделю с VI по IX класс. На преподавание в 8 классе отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

# Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

* 1. **Естественные основы**.

*8 класс*. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

# Социально-психологические основы.

*8 класс.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

# Культурно-исторические основы.

*8 класс.* Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

# Приемы закаливания.

*8 класс.* Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

# Подвижные игры.

*8 класс.* ***Волейбол.*** Терминология избранной игры. Правила и организация и проведение соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

*8 класс.* ***Баскетбол.*** Терминология избранной игры. Правила и организация и проведение соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

# Гимнастика с элементами акробатики.

*8 класс.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

# Легкоатлетические упражнения

*8 класс.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Правила и организация и проведение соревнований по легкой

атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

# Кроссовая подготовка

*8 класс.* Правила и организация и проведение соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

# Тематическое планирование программного материала

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| 1 | **Базовая часть** | 50 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 12 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 14 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 12 |
| 2 | **Вариативная часть** | 18 |
| 2.1 | Баскетбол | 18 |
|  | **Итого** | **68** |

**Распределение программного материала по четвертям**

1. **четверть** – уроки № 1-8 - легкая атлетика, уроки № 9-16 - волейбол;
2. **четверть** – уроки № 17 - 19 – волейбол, уроки № 20- 31 гимнастика;
3. **четверть** - уроки № 32 - 43 - лыжная подготовка, уроки № 44-51 – баскетбол;

**IV- четверть** - уроки № 52 – 61 - баскетбол, урок № 62 – волейбол, уроки № 63 - 68 - легкая атлетика.

# Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя. 6. Бег 1000м.

# Количество контрольных уроков

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | За год |
| 8 | 1 | 2 | 2 | 1 | 6 |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | **Основное содержание (решаемые проблемы)** | **Виды деятельности – элементы содержания** | **Планируемые образовательные результаты** | |
| **Предметные** | **Личностные** |
| **Легкая атлетика (8 часов)** | | | | | | | |
| 1. | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике.  Техника низкого старта. Стартовый разгон. |  |  | Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).  Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростных качеств. | Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Смыслообразование– адекватная мотивация учебной  деятельности. Нравственно-этическая ориентация –  умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 2 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.  Тестирование - бег 30м. |  |  | Повторение техники низкого старта.  Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70- 80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые  упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Нравственно-этическая ориентация –  умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 3. | Бег по  дистанции (70-80м).  Финишировани е. Тестирование  – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  | Повторение техники низкого старта.  Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м).  Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения,  Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | Проявлять интерес к спортивным  достижениям своей страны;  оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | **Основное содержание (решаемые проблемы)** | **Виды деятельности – элементы содержания** | **Планируемые образовательные результаты** | |
| **Предметные** | **Личностные** |
|  | (д.) |  |  |  |  |  | радость от занятий  физической культурой |
| 4. | Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения |  |  | Выполнение бега на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Бег на результат (60 м).  ОРУ. Специальные  беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Применяют прыжковые упражнения. | Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровье  сберегающего поведения |
| 5. | Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание.  Метание теннисного мяча на  дальность с 5-6 шагов. |  |  | Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов.  Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на  дальность с 5-6 шагов. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на  дальность с 5-6 шагов.  ОРУ. Специальные  беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упраж- нений для развития скоростно-силовых качеств. | Применяют прыжковые упражнения.  Соблюдают правила безопасности при метании.. | Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной  деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление  доброжелательности |
| 6. | Прыжок в  длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета.  Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м). |  |  | Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета.  Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.  Тестирование – бег (1000м). | Прыжок в длину с 11-13  беговых шагов. Фаза поле- та. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.  Тестирование – бег (1000м). | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на  дальность. | Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровье  сберегающего поведения |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | **Основное содержание (решаемые проблемы)** | **Виды деятельности – элементы содержания** | **Планируемые образовательные результаты** | |
| **Предметные** | **Личностные** |
| 7 | Прыжок в длину на результат.  Метание мяча. |  |  | Выполнение прыжка в длину на результат.  Техника выполнения метания мяча с разбега. | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | *Самоопределение* – осознание своей этнической  принадлежности. *Нравственно-этическая ориентация* –  уважительное отношение  к истории и культуре других народов |
| 8 | Бег (1500м - д.,  2000м-м.). |  |  | Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). | Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). Развитие выносливости | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровье  сберегающего поведения |
| **Спортивные игры. Волейбол (12 часов)** | | | | | | | |
| 9 | ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.  Тестирование – прыжок в длину с места. |  |  | Совершенствовать стойки и передвижения игрока.  Развитие координа- ционных и скоростно- силовых способностей.  Повторить технику безопасности по  волейболу. Играть по упрошенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Тестирование – прыжок в длину с места. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей | Изучают историю волейбола.  Овладевают основными приемами игры в волейбол. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.  Определять уровень скоростно-силовой выносливости. |
| 10 | Комбинации из |  |  | Повторить комбинации из | Комбинации из | Описывают технику | *Нравственно-этическая* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | **Основное содержание (решаемые проблемы)** | **Виды деятельности – элементы содержания** | **Планируемые образовательные результаты** | |
| **Предметные** | **Личностные** |
|  | разученных перемещений.  Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.  Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. |  |  | разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. | разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах.  Игра по упрощенным правилам. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей. | изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | *ориентация –*навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы |
| 11 | Техника  нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.  Тестирование - наклон вперед стоя |  |  | Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах.  Совершенствовать  нижнюю прямую подачу, прием подачи.  Тестирование - наклон вперед стоя | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах.  Нижняя прямая подача, прием подачи.  Тестирование - наклон вперед стоя | Уметь  демонстрировать технику приема и передачи мяча | *Смыслообразование*– самооценка на- основе критериев успешной учебной  деятельности |
| 12 | Техника передачи мяча над собой во встречных  колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. |  |  | Совершенствовать  передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя  прямая подача, прием подачи. | Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху. | Развитие мотивов  учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 13 | Оценка техники  передачи мяча |  |  | Оценка техники передачи  мяча над собой во | Стойки и передвижения  игрока. Комбинации из | Описывать технику  игровых действий и | *Самоопределение* –  готовность и |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | **Основное содержание (решаемые проблемы)** | **Виды деятельности – элементы содержания** | **Планируемые образовательные результаты** | |
| **Предметные** | **Личностные** |
|  | над собой во встречных колоннах через сетку. |  |  | встречных колоннах через сетку. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из ра- зученных перемещений.  Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. | разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по  упрощенным правилам. | приемов волейбола. | способность обучающихся саморазви тию |
| 14 | Техника прямого нападающего удара после  подбрасывания мяча партнером.  Игра по упрощенным правилам. |  |  | Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.  Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из ра- зученных перемещений. Игра по упрощенным  правилам. | Комбинации из разученных перемещений.  Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой  нападающий удар после подбрасывания мяча  партнером. Игра по уп- рощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. | *Нравственно-этическая ориентация –*навыки сотрудничества в  разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы |
| 15 | Передача мяча в тройках после перемещения.  Игра по упрощенным правилам. |  |  | Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения.  Провести игру по упрощенным правилам. | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра  по упрощенным правилам. | Расширение  двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | Развитие мотивов  учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 16 | Техника передач и приема мяча  снизу. Игра по упрощенным правилам. |  |  | Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя  типичные ошибки. | Развитие навыков сотрудничества со  взрослыми и  сверстниками, умения не создавать  конфликтов и находить выходы из спорных |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | **Основное содержание (решаемые проблемы)** | **Виды деятельности – элементы содержания** | **Планируемые образовательные результаты** | |
| **Предметные** | **Личностные** |
|  |  |  |  |  |  |  | ситуаций |
| 17 | Техника отбивания мяча кулаком через сетку. |  |  | Совершенствовать комбинации из  разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар. | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения.  Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра. | Расширение  двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы |
| 18 | Нападающий удар в тройках через сетку.  Тактика свободного нападения. |  |  | Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку.  Провести игру по упрощенным правилам. | Передача мяча в тройках после перемещения.  Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку.  Тактика свободного нападения. Учебная игра. | Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху. | Самоопределение – принятие образа  «хорошего ученика» |
| 19 | Оценка техники владения  мячом,  нападающего удара.  Соревнования по волейболу. |  |  | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. | Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по  упрощенным правилам. | Расширение  двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | Формирование установки на  безопасный, здоровый образ жизни |
| **Гимнастика (12 часов)** | | | | | | | |
| 20 | ИОТ при проведении  занятий по |  |  | Повторить правила поведения при  проведении занятий по | Выполнение команды  «Прямо!». Повороты направо, налево в | Соблюдают ТБ. Изучают историю  гимнастики. | *Самоопределение* – начальные  навыки адаптацией изме |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | **Основное содержание (решаемые проблемы)** | **Виды деятельности – элементы содержания** | **Планируемые образовательные результаты** | |
| **Предметные** | **Личностные** |
|  | гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом. |  |  | гимнастике. Разучить выполнение команды  «Прямо!», повороты направо, налево в  движении, технику выполнения подъема переворотом.  Подтягивания в висе. | движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе.  Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | нении ситуации поставленных задач |
| 21 | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой  толчком другой подъем переворотом (д.). |  |  | Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | *Самоопределение* – принятие  образа «хорошего ученика» |
| 22 | Подтягивания в висе.  Упражнения на гимнастической скамейке. |  |  | Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).  Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе.  Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). | *Самоопределение* – принятие  образа «хорошего ученика» |
| 23 | Строевые |  |  | Разучить выполнение | Выполнение команды | Различают строевые | Формирование |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | **Основное содержание (решаемые проблемы)** | **Виды деятельности – элементы содержания** | **Планируемые образовательные результаты** | |
| **Предметные** | **Личностные** |
|  | упражнения. Выполнение комбинации на перекладине. |  |  | комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды  «Прямо!». Повороты направо, налево в  движении. | «Прямо!». Повороты направо, налево в  движении. | команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.),  вис лежа, вис присев (д.). | установки на  безопасный, здоровый образ жизни |
| 24 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. |  |  | Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе. | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. | Уметь  демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).  Выполнение  подтягивания в висе. | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать  конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 25 | Изучение техники прыжка спо- собом «согнув ноги» (м.).  Прыжок боком с поворотом на 90°(д.). |  |  | Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.  Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способностей. | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.  Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способностей. | Выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,  состояние здоровья и режим учебной | Развитие мотивов  учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | **Основное содержание (решаемые проблемы)** | **Виды деятельности – элементы содержания** | **Планируемые образовательные результаты** | |
| **Предметные** | **Личностные** |
|  |  |  |  |  |  | деятельности; | справедливости и  свободе |
| 26 | Строевые упражнения. Совершенствов ание техники опорного прыжка. |  |  | Повторить выполнение команды «Прямо!».  Повороты направо, налево в движении. ОРУ в  движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. | Выполнение команды  «Прямо!». Повороты направо, налево в  движении. ОРУ в  движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. | Расширение  двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей  основных систем организма. | Формирование установки на  безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 27 | Оценка техники опорного прыжка.  Эстафеты. |  |  | Оценить выполнение техники прыжка способом  «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90е. ОРУ с мячами. Эстафеты.  Развитие скоростно- силовых способностей. | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90е. ОРУ с мячами. Эстафеты.  Развитие скоростно- силовых способностей. | Уметь  демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем. | Формирование установки на  безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| *Акробатика. Лазание. (4 часа).* | | | | | | | |
| 28 | Акробатика.  Техника  кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. |  |  | Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. | Кувырок назад, стойка ноги врозь. (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. | Описывают технику акробатических упражнений.  Составляют акробатические  комбинации из числа разученных  упражнений. | Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | **Основное содержание (решаемые проблемы)** | **Виды деятельности – элементы содержания** | **Планируемые образовательные результаты** | |
| **Предметные** | **Личностные** |
| 29 | Лазание по канату в два- три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.).  Мост (д.) |  |  | Совершенствовать лазание по канату в два- три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие коорди- национных способностей. | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.).  Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в дви- жении. Лазание по канату в два-три приема. | Описывают технику акробатических упражнений.  Составляют акробатические  комбинации из числа разученных  упражнений | Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 30 | Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом. |  |  | Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом. | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.).  Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с  мячом. Лазание по канату в два-три приема.  Развитие силовых способностей. | Расширение  двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем  организма. | Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. |
| 31 | Выполнение на оценку акробатических элементов. |  |  | Выполнение на оценку акробатических элементов. | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.).  Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с  мячом. Лазание по канату в два-три приема.  Развитие силовых способностей. | Расширение  двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем  организма. | Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | **Основное содержание (решаемые проблемы)** | **Виды деятельности – элементы содержания** | **Планируемые образовательные результаты** | |
| **Предметные** | **Личностные** |
| **Лыжная подготовка (12 часов).** | | | | | | | |
| 32 | ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствов ать технику попеременного двухшажного  хода. |  |  | Ознакомить с правилами поведения при  проведении занятий по лыжной подготовке.  Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. | Техника попеременного двухшажного хода.  Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при  обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ. | Изучают историю лыжного спорта.  Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  справедливости и свободе |
| 33 | Совершенствов ать технику одновременного двухшажного хода. |  |  | Повторить технику попеременного  двухшажного хода.  Техника одновременного двухшажного хода.  Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью. | Техника попеременного двухшажного хода.  Техника одновременного двухшажного хода.  Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие  физических качеств. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Развитие навыков сотрудничества со  взрослыми и  сверстниками, умения не создавать  конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 34 | Техника одновременного двухшажного хода.  Прохождение  дистанции 3 км. |  |  | Разучить технику одновременного  двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости. | Техника одновременного двухшажного хода.  Техника попеременного двухшажного хода.  Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростной выносливости. | Расширение  двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных  возможностей организма | Развитие мотивов  учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | **Основное содержание (решаемые проблемы)** | **Виды деятельности – элементы содержания** | **Планируемые образовательные результаты** | |
| **Предметные** | **Личностные** |
| 35 | Совершенствов ание техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». |  |  | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | Техника одновременного двухшажного хода.  Техника попеременного двухшажного хода.  Развитие скоростной выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  справедливости и свободе |
| 36 | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).  Прохождение дистанции 1 км на результат. |  |  | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант).  Прохождение дистанции 1 км на результат. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).  Техника одновременного бесшажного хода.  Прохождение дистанции 1 км на результат.  Развитие скоростной выносливости. | Расширение  двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных  возможностей организма | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  справедливости и свободе |
| 37 | Техника одновременного бесшажного хода.  Прохождение  дистанции 3 км. |  |  | Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода.  Прохождение дистанции 3 км. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).  Техника одновременного бесшажного хода.  Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной  физических нагрузок | Развитие мотивов  учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 38 | Совершенствов  ание техники одновременного |  |  | Совершенствование  техники одновременного одношажного хода | Техника одновременного  одношажного хода (стартовый вариант). | Описывают технику  изучаемых спусков и торможений, | Развитие навыков сотрудничества со  взрослыми и |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | **Основное содержание (решаемые проблемы)** | **Виды деятельности – элементы содержания** | **Планируемые образовательные результаты** | |
| **Предметные** | **Личностные** |
|  | одношажного хода (стартовый вариант). |  |  | (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости. | Техника одновременного бесшажного хода.  Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной  выносливости. | осваивают их самостоятельно. | сверстниками, умения не создавать  конфликтов и находить выходы из спорных  ситуаций |
| 39 | Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам». |  |  | Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам». | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).  Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного  двухшажного хода.  Повторные  отрезки 2-3 раза х 300 м. | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  справедливости и свободе |
| 40 | Техника спусков и подъемов на склонах.  Прохождение дистанции 2 км на результат. |  |  | Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору.  Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. | Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение  дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной  физических нагрузок | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  справедливости и свободе |
| 41 | Прохождение дистанции 2 км на результат.  Техника торможения и поворота  «плугом». |  |  | Прохождение дистанции 2 км на результат.  Совершенствовать  Технику торможения и поворота «плугом». | Скользящий шаг в гору. Спуски и подъемы.  Торможение и повороты  «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на | Расширение  двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | **Основное содержание (решаемые проблемы)** | **Виды деятельности – элементы содержания** | **Планируемые образовательные результаты** | |
| **Предметные** | **Личностные** |
|  |  |  |  |  | горку». Развитие скоростной выносливости. | функциональных возможностей  организма | справедливости и свободе |
| 42 | Техника конькового хода.  Прохождение дистанции 4,5 км. |  |  | Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах  «Гонки с  преследованием». Развитие физических качеств. | Овладение основами технических  действий, приёмами и физическими упражнениями из  базовых видов спорта | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  справедливости и свободе |
| 43 | Совершенствов ание техники конькового хода. |  |  | Совершенствование техники конькового хода. | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах  «Гонки с  преследованием». Развитие физических качеств. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Развитие навыков сотрудничества со  взрослыми и  сверстниками, умения не создавать  конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| **Спортивные игры. Баскетбол (18 часов)** | | | | | | | |
| 44 | ИОТ при проведении занятий по спортивным играм.  Сочетание приемов  передвижений и остановок |  |  | Ознакомление с правилами техники безопасности по  баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.  Правила игры в баскетбол. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с  сопротивлением на месте. | Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.  Совершенствование физических способностей и их влияние на  физическое развитие. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с  высказываниями |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | **Основное содержание (решаемые проблемы)** | **Виды деятельности – элементы содержания** | **Планируемые образовательные результаты** | |
| **Предметные** | **Личностные** |
|  | игрока. |  |  |  |  |  | другого человека. |
| 45 | Техника броска двумя руками от головы с места. |  |  | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места.  Совершенствование  физических способностей и их влияние на  физическое развитие. | Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.  Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Выражать положительное отношение к процессу освоения техники игры. |
| 46 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением  . |  |  | Совершенствовать  ведение мяча с пассивным сопротивлением. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с  сопротивлением на месте | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя  типичные ошибки. | *Самоопределение* – готовность и способность к саморазвитию |
| 47 | Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. |  |  | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол.  Развитие  координационных способностей. | Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику  ведения мяча. | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества  в разных ситуациях |
| 48 | Личная защита. Учебная игра. |  |  | Разучить систему личной защиты. Учебная игра.  Развитие координационных способностей. | Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  Совершенствование | Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. | *Самоопределение* самос тоятельность и личная ответственность за свои поступки.  *Смыслообразова-* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | **Основное содержание (решаемые проблемы)** | **Виды деятельности – элементы содержания** | **Планируемые образовательные результаты** | |
| **Предметные** | **Личностные** |
|  |  |  |  | Совершенствование  физических способностей и их влияние на  физическое развитие. | физических способностей и их влияние на  физическое развитие. |  | *ние*: самооценка на основе критериев успешности учебной  деятельности |
| 49 | Сочетание приемов ведения, остановок,  бросков мяча. Учебная игра. |  |  | Совершенствование сочетания приемов передвижений и  остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.  Ведение мяча с сопротивлением на месте. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя  типичные ошибки. | *Смыслообразование*– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно- познавательная,  внешняя) |
| 50 | Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением  . Учебная игра. |  |  | Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.  Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.  Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | *Нравственно-этическая ориентация* –умение не создавать конфликтов и находить выходы  из спорных ситуаций |
| 51 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. |  |  | Совершенствовать передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. | Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.  Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Развитие этических качеств,  доброжелательности и эмоционально- нравственной  отзывчивости, понимания и сопереживания  чувствам других людей |
| 52 | Техника броска |  |  | Разучить технику броска | Сочетание приемов | Овладение основами | Развитие |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | **Основное содержание (решаемые проблемы)** | **Виды деятельности – элементы содержания** | **Планируемые образовательные результаты** | |
| **Предметные** | **Личностные** |
|  | одной рукой от плеча с места. Учебная игра. |  |  | одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | передвижений и остановок игрока.  Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. | технических  действий, приёмами и физическими упражнениями из  базовых видов спорта, умением использовать их игровой  деятельности; | самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  справедливости и свободе |
| 53 | Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в  движении. |  |  | Закрепить выполнение техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.  Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча  двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. | Расширение  двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | Развитие навыков сотрудничества со  взрослыми и  сверстниками, умения не создавать  конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 54 | Сочетание приемов ведения и  передач мяча с сопротивлением  . Личная защита.  Учебная игра. |  |  | Совершенствовать сочетание приемов  ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.  Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча  двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. | Овладение основами технических  действий, приёмами и физическими упражнениями из  базовых видов спорта, умением использовать их игровой  деятельности | Развитие этических качеств,  доброжелательности и эмоционально- нравственной  отзывчивости, понимания и сопереживания  чувствам других людей |
| 55 | Оценка техники |  |  | Оценка техники броска | Бросок одной рукой от | Овладение основами | Развитие |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | **Основное содержание (решаемые проблемы)** | **Виды деятельности – элементы содержания** | **Планируемые образовательные результаты** | |
| **Предметные** | **Личностные** |
|  | броска одной рукой от плеча с места.  Учебная игра. |  |  | одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.  Развитие координационных способностей. | технических  действий, приёмами и физическими упражнениями из  базовых видов спорта, умением использовать их игровой  деятельности | самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  справедливости и свободе |
| 56 | Сочетание приемов ведения, передач и бросков.  Игровые  задания (2 х 2, 3  х 3). |  |  | Сочетание приемов ведения, передач и  бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.  Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в  движении в тройках с сопротивлением. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча. | Развитие мотивов  учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально- нравственной  отзывчивости, само- стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной спра-  ведливости и свободе |
| 57 | Передача одной рукой от плеча в движении в  тройках с сопротивлением |  |  | Совершенствование ведения мяча с  сопротивлением, передач одной рукой от плеча в  движении в тройках с | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в  движении. Передача одной рукой от плеча в | Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.  Совершенствование физических | Развитие мотивов  учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | **Основное содержание (решаемые проблемы)** | **Виды деятельности – элементы содержания** | **Планируемые образовательные результаты** | |
| **Предметные** | **Личностные** |
|  | . Учебная игра. |  |  | сопротивлением. | движении в тройках с сопротивлением. | способностей и их влияние на  физическое развитие. | социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально- нравственной  отзывчивости |
| 58 | Сочетание приемов ведения,  передачи мяча с сопротивлением  . Игровые  задания (4 х 4). |  |  | Совершенствование сочетания приемов  ведения, передачи, броска. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.  Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально- нравственной  отзывчивости, самостоя- тельности и личной ответственности на основе представлений о  нравственных нормах |
| 59 | Игровые  задания (2 х 2, 3  х 3, 4 х 4).  Учебная игра. Тестирование –  прыжок в длину с места |  |  | Игровые задания (2 х 2, 3  х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Овладение основами технических  действий, приёмами и физическими упражнениями из  базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных  формах игровой и соревновательной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,  умений не создавать конфликты и находить |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | **Основное содержание (решаемые проблемы)** | **Виды деятельности – элементы содержания** | **Планируемые образовательные результаты** | |
| **Предметные** | **Личностные** |
|  |  |  |  |  |  |  | выходы из спорных  ситуаций |
| 60 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска.  Штрафной бросок.  Тестирование – поднимание туловища |  |  | Совершенствование сочетания приемов  ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.  Тестирование – поднимание туловища | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.  Штрафной бросок. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Развитие мотивов  учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответствен- ности за свои поступки на основе пред- ставлений о нравственных нормах, социальной спра-  ведливости и свободе |
| 61 | Бросок одной рукой от плеча в движении с со- противлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя. |  |  | Бросок одной рукой от плеча в движении с со- противлением.  Позиционное нападение со сменой места.  Тестирование – наклон вперед стоя. | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с  сопротивлением. Развитие координационных способностей. | Овладение основами технических  действий, приёмами и физическими упражнениями из  базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных  формах игровой и соревновательной деятельности | Выражать положительное отношение к процессу совершенствования  двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность,  причины неудач. |
| **Спортивные игры. Волейбол. (1 час)** | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | **Основное содержание (решаемые проблемы)** | **Виды деятельности – элементы содержания** | **Планируемые образовательные результаты** | |
| **Предметные** | **Личностные** |
| 62 | Волейбол. Прямой нападающий удар после  передачи. Игра по упрощенным правилам. |  |  | Совершенствование техники прямого  нападающего удара после передачи. Игра по упрощенным правилам. | Передача мяча в тройках после перемещения.  Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | Расширение  двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей  организма | Развитие навыков сотрудничества со  взрослыми и  сверстниками, умения не создавать  конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| **Легкая атлетика (6 часов).** | | | | | | | |
| 63 | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике.  Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. |  |  | Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов.  Отталкивание ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание.  Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических  упражнений для развития скоростно-силовых ка- честв | Расширение  двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем  организма | *Самоопределение* – осознание своей этнической  принадлежности. *Нравственно-этическая ориентация* –  уважительное отношение  к истории и культуре других народов |
| 64 | Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (д.) |  |  | Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные  беговые упражнения. Тестирование – подтягивание (м.),  сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.) | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.  Отталкивание. Переход планки. ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Расширение  двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных | Развитие мотивов  учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | **Основное содержание (решаемые проблемы)** | **Виды деятельности – элементы содержания** | **Планируемые образовательные результаты** | |
| **Предметные** | **Личностные** |
|  |  |  |  |  |  | возможностей основных систем  организма |  |
| 65 | Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета). |  |  | Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ.  Специальные беговые упражнения. | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Смыслообразование– адекватная мотивация учебной  деятельности (социальная, внешняя) |
| 66 | Бег по  дистанции (70- 80м),  Финишировани е.  Тестирование - бег 30м. |  |  | Повторение техники бега по дистанции (70-80м), Финиширование.  Тестирование - бег 30м. | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70- 80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | Развитие навыков сотрудничества со  взрослыми и  сверстниками, умения не создавать  конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 67 | Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. |  |  | Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. | Бег на результат (60м).  ОРУ. Специальные  беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. | Расширение  двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | *Самоопределение* – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровье  сберегающего поведения |
| 68 | Оценка техники метания мяча *(150 г)* на  дальность с 5-6 |  |  | Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.  Провести тестирование – | Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые  упражнения. | Расширение  двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на | *Самоопределение* – осознание ответственности за  общее благополучие, |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | **Основное содержание (решаемые проблемы)** | **Виды деятельности – элементы содержания** | **Планируемые образовательные результаты** | |
| **Предметные** | **Личностные** |
|  | шагов.  Тестирование – бег (1000м). |  |  | бег (1000м). ОРУ.  Специальные беговые упражнения. |  | развитие основных физических качеств, | готовность следовать нормам здоровье  сберегающего поведения |

# Перечень учебно-методического обеспечения Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

/ авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

# Учебники:

**Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях**, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

**Физическая культура 8 – 9 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

# Пособия для учащихся:

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

# Пособия для учителя:

* Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.
* Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание.

– М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

* Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.
* Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова.

– М., 2001.

* Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.
* Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
* Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.
* Журнал «Спорт в школе»
* Журнал «Физическая культура в школе».
* Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

Нормативные документы:

* Федеральный чакон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);
* Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правитель- ива РФ от 04.10.2000 г. № 751;
* базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

-Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

Сайты <http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная

версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://festival.1september.ru/>- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

# Материально-техническое обеспечение

## Учебно-методическое обеспечение:

* стандарт начального общего образования по физической культуре;
* примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);
* рабочие программы по физической культуре;
* учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
* методические издания по физической культуре для учителей.

## Технические средства:

* аудиоцентр

## Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

* стенка гимнастическая;
* скамейки гимнастические;
* скакалки гимнастические;
* обручи гимнастические;
* маты гимнастические;
* перекладина навесная;
* канат для лазанья;
* мячи набивные (1 кг);
* мячи массажные;
* мячи малые (резиновые, теннисные);
* мячи средние резиновые;
* мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
* планка для прыжков в высоту;
* стойки для прыжков в высоту;
* щиты с баскетбольными кольцами;
* стойки волейбольные;
* сетка волейбольная;
* аптечка медицинская.

Лист коррекции

# Лист коррекции

Резервные уроки вместо лыжной подготовки при t ниже 12 градусов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Дата проведения** |
| 1 | Баскетбол. Броски и ведение мяча с сопротивлением.  Учебная игра. |  |
| 2 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с  сопротивлением. |  |
| 3 | Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная  игра. |  |
| 4 | Быстрый прорыв (2х1,3х2). Учебная игра. |  |
| 5 | Взаимодействие игроков защите и нападении через  заслон. Учебная игра. |  |
| 6 | Общая физическая подготовка. |  |
| 7 | ОФП. Метание набивного мяча на дальность. |  |
| 8 | Выполнение упражнений на скоростно-силовые  качества. |  |
| 9 | Волейбол. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная  игра. Двусторонняя игра. |  |
| 10 | Волейбол. Нижняя прямая подача на точность по зонам  и нижний прием мяча. |  |
| 11 | Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача,  нападающий удар. Учебная игра |  |
| 12 | Волейбол. Прием мяча после подачи. |  |