

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат Курортного района Санкт-Петербурга «Олимпийский резерв»**

197706, Санкт-Петербург, Сестрорецк, Приморское шоссе, дом 356, тел. (812) 437-34-60, 437-34-22, 437-25-35

Рекомендовано к использованию

Согласовано

Принято

Утверждено

МО протокол № 1 от 23.08.18 Заместитель директора по УВР
ГБОУИИ ОР



Первухина Н.А.

на заседании Педагогического совета Директор Умеренков В.И.

Протокол № 1 от 30.08.18 Приказ № 45 от 30.08.18



Рабочая программа

По физической культуре

для учащихся 8 класса

Срок реализации: 1 год

Автор: учитель физической культуры первой категории Дель Соль Первухина Н.

Санкт – Петербург

2018-19г

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с :

- 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 В.И.Лях «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2011 год.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04 2011г.).
 - Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
 - Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
 - О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
 - О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р. основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения,
- 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 учебного предмета «Физическая культура» в основной школе — 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.

Задачи обучения:

- * 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, формирование норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На уроках физической культуры в 8 классе решаются основные задачи , стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этом классе является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание и элементы единоборств). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 8 классов получают представление о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей. Большое значение в этом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен 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 и т. д.), региональными климатическими условиями и видом учебной организации (городские, малокомплектные и т. д.);
- * 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 меж предметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, установление 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, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности. В результате обучения у учащихся основной школы укрепляется не только здоровье, но и формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

2.Общая характеристика предмета

Для учащихся 8 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- 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).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

- **уроки с образовательно - познавательной направленностью** (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);
- **уроки с образовательно-обучающей направленностью**(обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью**(для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной).

Виды контроля:

Предварительный: проводится в начале учебного года.

Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися(самоконтроль) и учителем.

Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).

Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.

Итоговый тест: проводится в конце учебного года.

Содержание теста 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.

3. Место предмета в учебном плане.

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 8 классе по 3 ч в неделю, общий объем учебного времени составляет 102 ч. Третий час урока предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30.08.2010 № 889 и был направлен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрения современных систем физического воспитания.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Здесь представлены 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 личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

1) 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 об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) 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.

3) в области трудовой культуры:

- * умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
 - * умение проводить туристические 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.
- 4) в области эстетической культуры:
- * красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
 - * хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
 - * культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- 5) в области коммуникативной культуры:
- * умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем; обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
 - * умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
 - * умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- 6) в области физической культуры:
- * владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье 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:

- * умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- * умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления;
- * умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- * осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- * умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- * умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- * умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- * способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- * способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- * овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

* умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- * умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- * умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- * способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
- * умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- * способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- * умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- * умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- * умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- * умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- * развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- * умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- * умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- * умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- * умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- * умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- * умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

5. Структура курса

Модуль	№ п/п	Тема урока	Вид контроля
---------------	--------------	-------------------	---------------------

1.Легкая атлетика- (6 блоков)	1	Техника низкого старта. Техника спринтерского бега.	Бег по дистанции (70-80 м).
	2	Эстафетный бег, Бег по дистанции (70-80м)	
	3	Спринтерский бег. Финиширование	
	4	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов	
	5	Метание мяча. Прыжок в длину на результат	тест
	6	Тестирование – бег (1000м).	тест
2.Баскетбол - 4 блока	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Броски.	
	2	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	
	3	Личная защита.	
	4	Техника броска и передачи мяча.	
2.Спортивные игры. Волейбол - (4 блока)	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Броски.	
	2.	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	
	3.	Личная защита.	Игра по упрощенным правилам.
	4.	Техника броска и передачи мяча.	
3. Гимнастика с элементами акробатики – 9 блоков	1.	Техника выполнения подъема переворотом	
	2.	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	
	3.	Выполнение комбинации на перекладине	
	4.	Техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	
	5.	Опорный прыжок. ОРУ с мячами.	
	6.	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты	Выполнение на оценку акробатических элементов
	7.	Техника кувырка назад. Лазание по канату в два-три приема.	
	8.	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	
	9.	Преодоление гимнастической полосы препятствий	.
5.Баскетбол – 10 блоков	1.	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением Личная защита.	
	2.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места.	Учебная игра.

	3.	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением	
	4.	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передач и бросков.	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).
	5.	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением	
	6.	Оценка техники штрафного броска.	Учебная игра
	7.	Взаимодействие двух игроков через заслон.	
	8.	Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон.	Тестирование поднимание туловища.
	9.	Быстрый прорыв (3 х 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон.	Тестирование – прыжок в длину с места.
	10	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	
6. Лыжная подготовка (8 блоков).	1.	Техника попеременного двухшажного хода.	
	2.	Техника одновременного двухшажного хода.	Прохождение дистанции 3 км.
	3.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	Прохождение дистанции 1 км на результат.
	4.	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	
	5.	Техника спусков и подъемов на склонах.	
	6.	Техника торможения и поворота «плугом».	Прохождение дистанции 2 км на результат.
	7.	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».	
	8.	Техника конькового хода..	Прохождение дистанции 4,5 км
8. Волейбол - 5 блоков	1.	Техника приема и передач мяча. Техника прямого нападающего удара	
	2.	Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	
	3.	Прямой нападающий удар после передачи	
	4.	Нижняя прямая подача, прием подачи.	
	5.	Нападающий удар после передачи.	Игра по упрощенным правилам.

9. Легкая атлетика- (5 блоков).	1.	Техника спринтерского бега	
	2.	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег	
	3.	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов	
	4.	Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов.	Тестирование – бег (1000м).
	5.	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения.	
всего	51 блок		

Содержание учебного предмета.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; ускорение с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег. Прыжковые упражнения :прыжок в длину с места и с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели, на дальность.

Гимнастика с основами акробатики.

- * Организуемые команды и приемы.
- * Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки), брусьях, гимнастической перекладине, параллельных брусьях.
- * Стойка на голове и руках.
- * Длинный кувырок с разбега (юноши).
- * Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.
- * «Мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).
- * Опорные прыжки — опорный прыжок согнув ноги (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90°.
- * Висы и упоры.
- * Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- * Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Лыжная подготовка.

- * Техника передвижений на лыжах.
- * Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- * Одновременный бесшажный ход.

- * Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).
- * Коньковый ход.
- * Торможение «плугом».
- * Торможение боковым соскальзыванием.
- * Техника перехода с одного лыжного хода на другой.

Спортивные игры.

* Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Техника поворотов на месте и в движении. Техника передачи мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку, с отскока от пола. Техника штрафного броска. Техника вырывания, выбивания и перехватов мяча. Техника передачи мяча при встречном движении. Техника бросков и ловли мяча различными способами

* Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Техника нижней боковой подачи и верхней прямой подачи. Техника передачи мяча двумя руками над собой, за спину, в прыжке. Техника приема мяча снизу и с перекатом на спине. Техника приема и передачи мяча. Тактические действия, их цель и значение. Техника прямого нападающего удара. Техника передач мяча в прыжке. Техника отбивания мяча кулаком через сетку.

Знания о физической культуре.

Упражнений для формирования правильной осанки. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков)

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№ п/п	Тема урока	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания, контроль	Планируемые образовательные результаты		
				Предметн ые	Метапредметные УУД	Личностные
Легкая атлетика (6 блоков)						
1.	Техника низкого старта. Техника спринтерского бега.	Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта,	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие при	Смыслообразова- ние– адекватная мотивация учеб- ной деятель- ности. Нравственно- этическая

		стартового разгона. Бег по дистанции (70-80 м).	м).Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	емы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2.	Эстафетный бег, Бег по дистанции (70-80м)	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.	Р: планирование: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
3.	Спринтерский бег. Финиширование.	Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. .	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м).Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: планирование применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П: общеучебные контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества -задавать вопросы, обращаться за помощью.	Смыслообразование– мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в

			скоростных качеств Бег 60 м на результат.			разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
4.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых 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 упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании..	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности
5.	Метание мяча. Прыжок в длину на	Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза	Выполняют прыжок в длину с разбега;	Р: <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. К:	Осознание ответственности за общее благополучие,

	результат	мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	полета. Приземление. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Беговы упражнения	метають мяч в мишень и на дальность.	<i>взаимодействующие</i> -задавать вопросы, формулировать свою позицию	готовность следовать нормам здоровья сберегающего поведения
6	Тестирование бег (1000м).	–Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. Провести тестирование – бег (1000м).	Бег (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	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	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
Спортивные игры. Баскетбол (4 блока)						
7 /1.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Броски.	Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. . Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование –	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением и с	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Соблюдают правила	Р: <i>планирование:</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. П: <i>общеучебные:</i> узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. К: <i>планирование учебного</i>	Самоопределение – готовность следовать нормам здоровья сберегающего поведения. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> –

		прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол.	сопротивление м на месте.	безопасности.	<i>сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	уважительное отношение к чужому мнению.
8/2.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением. Провести тестирование – наклон вперед, стоя...	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.	Р: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию
9/3.	Личная защита.	Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	<i>Самоопределение</i> самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование:</i> самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
10/4.	Техника броска и	Разучить бросок двумя руками от	Бросок двумя руками от	Описывают технику	Р: <i>целеполагание</i> – удерживать познавательную задачу и	<i>Нравственно-этическая</i>

	передачи мяча.	головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Советствовать передаче мяча одной рукой от плеча на месте.	головы с места с сопротивление м. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	применять установленные правила. П: <i>общеучебные</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль	<i>ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
Спортивные игры. Волейбол - (4 блока)						
11/1	Стойки и передвижения игрока.	Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определять уровень скоростно-силовой выносливости.
12/2	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности

		нижнюю прямую подачу, прием подачи.	Нижняя прямая подача, прием подачи.		К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	
13/3	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Совершенство вать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	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.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: <i>общеучебные</i> – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся саморазвитию
14/4.	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером	Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	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	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы

		по упрощенным правилам.	удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			
Гимнастика - (6 блоков)						
15/1	Техника выполнения подъема переворотом.	Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы.	Р: <i>целеполагание</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач
16 /2	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Повторить 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	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы. Повторяют	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»

		Подтягивания в висе. Упражнения на гимнасти-ческой скамейке. Развитие силовых способностей.	переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнасти-ческой скамейке. Развитие силовых способностей.	подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	и решать проблемы. К: взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	
17/3	Выполнение комбинации на перекладине	Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	Р: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: общеучебные – ставить, формулировать и решать проблемы. К: взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
18/4	Техники прыжка способом «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 гимна-	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений,	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности

		стики. Развитие скоростно-силовых способностей.	гимна-стики. Развитие скоростно-силовых способностей.	учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;	оценивать собственное поведение и поведение окружающих	и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
19/5.	Опорный прыжок. ОРУ с мячами.	Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
20/6.	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с	Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной	Формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной

		мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ с обручем.	и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	ответственности за свои поступки
Акробатика. Лазание. - (3 блока).						
21/1	Техника кувырка назад. Лазание по канату в два-три приема.	Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. Совершенствовать лазание по канату в два-три приема	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.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
22/2	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.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
23\3.	Преодоление гимнастической полосы	Преодоление гимнастической полосы	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.).	Формирование умений выполнять комплексы	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности	Формирование эстетических потребностей,

	препятствий.	препятствий	Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	ценностей и чувств Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности..
Баскетбол - (10 блоков)						
24/1	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением Личная защита.	Развитие координационных способностей. Разучить технику броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	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 в игровой деятельности	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
25/2	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места.	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П.-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

				соревновательной деятельности	взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	
26/3	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Совершенствование техники передач одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
27/4	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передач и бросков.	Совершенствовать сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 x 2, 3 x 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. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
28/5	Бросок одной рукой от	Разучить	Бросок одной	Овладение основами	Р.-формирование умения понимать	Развитие

	плеча в движении с сопротивлением.	позиционное нападение со сменой места. Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в игровой деятельности	причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
29/6	Оценка техники штрафного броска.	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
30/7	Взаимодействие двух игроков через заслон.	Разучить взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

					конфликты	
31/8	Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон.	Совершенствовать быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Провести тестирование – поднимание туловища.	Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями., К: инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
32/9	Быстрый прорыв (3 х 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон.	Совершенствовать быстрый прорыв(3 х 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон. Провести тестирование – прыжок в длину с места.	Быстрый прорыв (3 х 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативно е сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
33/10	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П. - определять наиболее эффективные способы достижения результата; К. -осуществлять	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из

		4). Учебная игра.			взаимный контроль в сов-местной деятельности	спорных ситуаций
Лыжная подготовка (8 блоков).						
/34/1	Техника 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, что-бы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
35/2	Техника одновременного двухшажного хода.	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	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

			выносливости.		оценивать собственное поведение.	
36/3	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	Совершенствоват ь 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 .	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не- успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П. - - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
37/4	Оценка техники одновременно го одношажного хода.	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.	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не- успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П. - - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
38/5	Техника спусков и	Совершенствован	Техника спусков	Формирование навыка	Р.- формирование умения	Развитие навыков

	подъемов на склонах.	ие техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	и подъемов. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
39/6	Техника торможения и поворота «плугом».	Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствовать технику торможения и поворота «плугом».	Скользкий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Р.- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
40/7	Техника спусков и подъемов на склонах.	Совершенствован ие техники спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».	Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты «плугом». Игра	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из

			на лыжах «Спуск вдвоем». Развитие скоростной выносливости.		достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в сов-местной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	спорных ситуаций
41/8	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	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

Волейбол - 5 блоков

42/1	Техника приема и передач мяча. Техника прямого нападающего удара.	Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. 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.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
------	---	---	---	---	--	---

			Игра по упрощенным правилам.	й организма.		
43/2	Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. 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.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
44/3	Прямой нападающий удар после передачи..	Совершенствовани е 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.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

45/4	Нижняя прямая подача, прием подачи.	Повторить нижнюю прямую подачу мяча. Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическим упражнением из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельностью	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
46/5	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать нападающий удар после передачи. Провести игру по упрощенным правилам.	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
Легкая атлетика- (5 блоков). Спринтерский бег, эстафетный бег. (5 часов).						
47/1	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег	Повторение правил поведения при проведении занятий	Низкий старт (30-40 м). Стартовый	Выполняют бег с максимальной	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия	Смыслообразование– адекватная мотивация учеб-

		по легкой атлетике, техники низкого старта (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).	разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	скоростью 40-50м.	в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	ной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
48/2	Финиширование.	Совершенствовать техника спринтерского бега. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
49/3	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов	Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Прыжок в высоту с 11-13	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р: <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения

			беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.			
50/4	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Провести тестирование – бег (1000м).	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	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	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
51/5	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения.	Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Провести соревнования по легкой атлетике.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

			беговые упражнения.	повышение функциональных возможностей основных систем организма	контроль в совместной деятельности	
	Всего – 51 блок (102 урока)					

Перечень учебно-методического обеспечения.

Учебно-методический комплект:

1. *Физическая культура* : 8-9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, А-5-е изд. – М.: Просвещение, 2017

2. Информационные ресурсы Интернет:

- сайт edu.ru
- <http://spo.1september.ru/urok/>
- <http://spo.1september.ru/index.php>
- www.uchportal.ru/
- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- [://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm)

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

- <http://www.sportreferats.narod.ru/>
- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
- Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php...
- Журнал "Теория и практика физической культуры"
<http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/2006N6/Index.htm>
- Правила различных спортивных игр
<http://sportrules.boom.ru/>
- Спортивные ресурсы в сети Интернет'url=http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
- [Каталог образовательных интернет-ресурсов](#) Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие Учебное ... ФизкультУРА: образовательный проект по физической культуре На сайте публикуются статьи по физической культуре.

3. Прикладные программные средства (компьютерные программы):
- Компьютерные презентации

Материально-техническое обеспечение:

- 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.