

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Мукшинская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО
на заседании школьного МО
Протокол №1
«28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
Аввакумов И.В.
28 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор: Бахрушев И.В.
Приказ № 144 от 29 августа 2023 г.



Рабочая программа

Наименование учебного предмета: **физическая культура**

Класс: **8**

Учебный год реализации программы: **2023 – 2024 учебный год**

Количество часов по учебному плану: **68 часов (2 часа в неделю)**

Планирование составлено: на основе Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Мукшинская СОШ, на основе Примерной авторской программы основного общего образования, соответствующей ФГОС ООО, с учётом примерной авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012) и соответствует учебному плану МБОУ Мукшинская СОШ на 2023-2024 учебный год.

Учебник: «Физическая культура», 8-9 класс Матвеев А.П. 13-е издание, переработанное «Просвещение»

Рекомендовано Министерством образования и науки 1.1.2.9.1.1.3

Рабочую программу составила: Бушмакина Фаина Трифоновна.

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 8 классов.

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 внешней 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, влиянии 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 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

1.1 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 благополучие, 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;

1.2 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, в 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.

1.3 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 физической 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, брус, 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 3x10м, 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 340 ч, из расчета 2 ч в неделю с V по IX класс. На преподавание в 8 классе отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

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

1.1. 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.

1.2. 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 лично 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.

1.3. Культурно-исторические основы.

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

1.4. Приемы закаливания.

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

1.5. 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.

1.6. 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.

1.7. 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.

1.8. 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

I четверть – уроки № 1-8 - легкая атлетика, уроки № 9-16 - волейбол;

II четверть – уроки № 17 - 19 – волейбол, уроки № 20- 31 гимнастика;

III 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.	1не д сен т		Ознакомление учеников с техникой безопасности и 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	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

					Развитие скоростных качеств.		
2	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	1 нед сен т		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). Финиширование. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	2 нед сен т		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 радость от занятий физической культурой
4.	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	2 нед сен т		Выполнение бега на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Применяют прыжковые упражнения.	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения

				скоростных качеств.			
5.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	3 нед сен т		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 и 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).	3не д сен т		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 полета. 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 здорового сберегающего поведения
7	Прыжок в длину на результат. Метание мяча.	4 нед сен т		Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют	Самоопределение – осознание своей этнической принадлежности. Нравственно-этическая ориентация – уважительное

				мяча с разбега.	мяча с разбега.	ют ее по частоте сердечных сокращений	отношение к истории и культуре других народов
8	Бег (1500м - д., 2000м-м.).	4 нед сентябрь		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 здорового сберегающего поведения

Спортивные игры. Волейбол (12 часов)

9	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	1 нед октябрь		Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным 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 разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование -	1 нед октябрь		Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным 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

	поднимание туловища за 30 сек.			колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей.		
1 1	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя	2 нед окт		Повторить комбинации и 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
1 2	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	2 нед окт		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

1 3	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	3 нед окт		Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации и из разученных перемещений. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации и 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.	Самоопределение – готовность и способность обучающихся саморазвитию
1 4	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	3 нед окт		Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации и из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	Комбинации и из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным 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
1 5	Передача мяча в тройках после	4 нед окт		Совершенствовать передачи мяча в	Комбинации и из разученных перемещений	Расширение двигательного опыта за счет	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование

	перемещен ия. Игра по упрощенны м правилам.			тройках после перемещен ия. Провести игру по упрощенны м правилам.	ий. Передача мяча в тройках после перемещен ия. Игра по упрощенны м правилам.	упражнени й, ориентиров анных на развитие основных физических качеств	личностного смысла учения
1 6	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенны м правилам.	4 нед окт		Совершенст вовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенны м правилам.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенны м правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятел ьно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
1 7	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	1не д ноя бр		Совершенст вовать комбинаци и из разученных перемещен ий. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающи й удар.	Комбинаци и из разученных перемещен ий. Передача мяча в тройках после перемещен ия. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающи й удар после подбрасыва ния партнером. Игра.	Расширение двигательно го опыта за счет упражнени й, ориентиров анных на развитие основных физических качеств	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
1 8	Нападающи й удар в тройках через сетку. Тактика	1не д ноя бр		Освоить тактику свободного нападения. Нападающи	Передача мяча в тройках после перемещен	Осуществля ть судейство игры.	Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика»

	свободного нападения.			й удар в тройках через сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	ия. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	
19	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	2 неделя		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 гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения переворота м.	2 неделя		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 ТБ. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	Самоопределение – начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач
----	---	----------	--	---	--	--	--

2 1	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	3 не д ноя бр		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»
2 2	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	3 не д ноя бр		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»
2 3	Строевые упражнения . Выполнение комбинации на перекладине.	4 не д ноя б		Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

				направо, налево в движении.		м в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	
2 4	Техника выполнения подъема переворото м. Подтягиван ие в вися.	4 нед ноя б		Повторить подъем переворото м в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягиван ие в вися.	Техника выполнения подъема переворото м. Подтягиван ие в вися. Выполнени е комплекса ОРУ с гимнастиче ской палкой.	Уметь демонстрир овать технику выполнения упражнени й. Подъем переворото м в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнени е подтягиван ия в вися.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2 5	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок бокком с поворотом на 90°(д.).	1 нед дек		Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок бокком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способност ей.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок бокком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способност ей.	Выполнять комплексы общеразвив ающих, оздоровите льных и корректирую щих упражнени й, учитывающ их индивидуал ьные способност и и особенност и, состояние здоровья и режим учебной деятельност и;	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
2 6	Строевые упражнения .	1 нед		Повторить выполнение команды	Выполнени е команды «Прямой!».	Расширение двигательно го опыта за	Формирование установки на безопасный, здоровый

	Совершенствование техники опорного прыжка.	дек		«Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
--	--	-----	--	---	---	--	---

2 7	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	2 нед дек		Оценить выполнение техники прыжка 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. 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).

2 8	Акробатика . Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	2 нед дек		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	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
--------	--	-----------------	--	--	---	---	---

					силовых способностей.		
29	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	3 нед дек		Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие координационных способностей.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. 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.	3 нед дек		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.	4 нед дек		Выполнение на оценку акробатических элементов.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических	Смыслообразование–самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.

					мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	
--	--	--	--	--	---	---	--

Лыжная подготовка (12 часов).

3 2	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	3 нед янв		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
3 3	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	3 нед янв		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	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

					физических качеств.		
3 4	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	4 нед янв		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
3 5	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	4 нед янв		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
3 6	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	5 нед янв		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	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

					1 км на результат. Развитие скоростной выносливости.	ей организма	
3 7	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	5 нед январь		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
3 8	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1 нед февраль		Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
3 9	Оценка техники	1 нед		Оценка техники	Техника одновремен	Описывают технику	Развитие самостоятельности и

	одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	февр		одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	ного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Повторные отрезки 2-3 раза x 300 м.	изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	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.	2 нед февр		Совершенствование техники скольжения шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно.	Техника скольжения 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».	2 нед февр		Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствовать технику торможения	Скользкий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

				и поворота «плугом».	ие дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	
4 2	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	3 нед февр		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
4 3	Совершенствование техники конькового хода.	3 нед февр		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)							
4 4	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и	4 нед февр		Ознакомление с правилами техники безопасности и по баскетболу. Сочетание приемов передвижений	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивле	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;

	остановок игрока.			ий и остановок игрока. Правила игры в баскетбол.	нием с сопротивлением на месте.	ей и их влияние на физическое развитие.	считаться с высказываниями другого человека.
4 5	Техника броска двумя руками от головы с места.	4 нед февр		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.
4 6	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1 нед марта		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
4 7	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1 нед марта		Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на	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	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях

				месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	
4 8	Личная защита. Учебная игра.	2 нед марта		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.	Самоопределение самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
4 9	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	2 нед марта		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)
5 0	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	3 нед марта		Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно,	Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

				рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	выявляя и устраняя типичные ошибки.	
5 1	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	3 нед марта		Совершенствовать передачу 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
5 2	Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1 нед апр		Разучить технику 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.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в игровой деятельности;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

5 3	Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1 нед апр		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
5 4	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	2 нед апр		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, приемами и физическим и упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в игровой деятельности	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
5 5	Оценка техники броска одной рукой от плеча с	2 нед апр		Оценка техники броска одной рукой от плеча с	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача	Овладение основами технических действий, приемами и физическим	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений

	места. Учебная игра.			места. Учебная игра.	мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	и упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в игровой деятельности	о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
5 6	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).	3 нед апр		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, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
5 7	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	3 нед апр		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 способностей и их влияние на	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости

				сопротивлением.	движении в тройках с сопротивлением.	физическое развитие.	
5 8	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4).	4не д апр		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, самостоятельности и личной ответственности на основе представлений о нравственных нормах
5 9	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места	4 нед апр		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 техническими действиями, приемами 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 выходы из спорных ситуаций
6 0	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование –	1 нед ма я		Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответствен-

	поднимание туловища			ие – поднимание туловища	Штрафной бросок.	выявляя и устраняя типичные ошибки.	ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
6 1	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя.	1 нед ма я		Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 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, приемами и физическим и 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)

6 2	Волейбол. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	2не д ма я		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).

6 3	ИОТ при проведении занятий по	2не д		Совершенствовать технику	Прыжок в высоту с 11-13	Расширение двигательного опыта за	Самоопределение – осознание своей этнической
--------	-------------------------------	----------	--	--------------------------	-------------------------	-----------------------------------	--

	<p>легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.</p>	<p>мая</p>		<p>прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств</p>	<p>счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма</p>	<p>принадлежности. Нравственно-этическая ориентация – уважительное отношение к истории и культуре других народов</p>
<p>6 4</p>	<p>Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)</p>	<p>Зне д мая</p>		<p>Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения . Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)</p>	<p>Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения .</p>	<p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>
<p>6 5</p>	<p>Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).</p>	<p>3 нед мая</p>		<p>Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета)</p>	<p>Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальн</p>	<p>Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.</p>	<p>Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)</p>

				эстафета). ОРУ. Специальн ые беговые упражнения	ые беговые упражнения		
6 6	Бег по дистанции (70-80м), Финиширов ание. Тестирован ие - бег 30м.	4 нед ма я		Повторение техники бега по дистанции (70-80м), Финиширов ание. Тестирован ие - бег 30м.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширов ание. Эстафетны й бег. ОРУ. Специальн ые беговые упражнения . Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максималън ой скоростью 60м.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
6 7	Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	4 нед ма я		Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальн ые беговые упражнения . Развитие скоростных качеств. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Расширение двигательно го опыта за счет упражнени й, ориентиров анных на развитие основных физических качеств	Самоопределение – осо знание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровъе сберегающего поведения
6 8	Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирован ие – бег (1000м).	5не д ма я		Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Провести тестирован ие – бег (1000м). ОРУ. Специальн ые беговые упражнения	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Специальн ые беговые упражнения .	Расширение двигательно го опыта за счет упражнени й, ориентиров анных на развитие основных физических качеств,	Самоопределение – осо знание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровъе 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 закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства 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.