

Ростовская область, Азовский район, с. Порт-Катон
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Порт-Катоновская средняя
общеобразовательная школа,

Азовского района

(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом)

Рассмотрено

Протокол заседания
педагогического совета

от 31 августа 2022г. №1

Согласовано

Заместитель директора по УВР

 Игнатова М.Б.



Директор МБОУ Порт-Катоновской СОШ

 Гончарова Т.П.

Приказ от 31 августа 2022г. № 78

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

8 КЛАССА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ 69

УЧИТЕЛЬ Игнатенко Сергей Николаевич

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 8 класса.

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2012 г.

Для прохождения программы в учебном процессе использую учебники: *Лях В.И.* Физическая культура. 8 – 9 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. Редакцией В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2014г.

Матвеев А. П. Физическая культура. 8—9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений. «Просвещение».—М.: Просвещение, 2012.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Физическая культура-- это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения— физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки зарядки и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.)—достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных общеобразовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Цель обучения-- 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, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 20.12.2012 №273-ФЗ;
- Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте»;

-Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
примерной программы основного общего образования;
-приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок, зачёта и экзамена по выбору. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде контрольных упражнения на уроках и заносятся в отдельный журнал. Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам производится аттестация учащихся за четверть.

Обучение детей с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается на интегративной основе с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (8 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	2	3
1	Базовая часть	51
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	15
1.5.	Кроссовая подготовка	12
2	Вариативная часть	18
2.1.	Баскетбол	18
	Итого	69

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в 8 классе отводится 69 часов в год.

5.05

праздничный день

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Планируемые результаты:

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании 8 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Учащийся 8 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

Учащийся 8 класса получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бег, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

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

1.1. Естественные основы.

-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.

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

1.3. Культурно-исторические основы.

-Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

-Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

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

1.5. Спортивные игры.

Волейбол.

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

Баскетбол.

-Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.

Физические способности

Физические упражнения

Мальчики

Девочки

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Футбол.

-Основы знаний. Содержание игры в футбол: сущность и цель игры, правила игры. История возникновения и развития игры в футбол. Т.Б. на занятиях.

1.6.Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.7.Легкоатлетические упражнения.

-Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8.Кроссовая подготовка.

-Правила организации проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовки не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании 8 класса учащийся сдает дифференцированный зачет.

Демонстрировать.

коростные	Бег 60м. с высокого старта с опорой на руку, с.	9,0	9,5
иловые	Прыжок в длину с места, см	208	195
	Лазание по канату на расстояние 6м, с	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	29	22
выносливости	Бег 2000м, мин	9,00	11,00
координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча с стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега(10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов(мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся

Способы физкультурно—оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы, при оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки. Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушения ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки—это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. **К значительным ошибкам относятся:**

- старт из не требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки —это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5»-выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4»-выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3»-выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2»- выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной не выполнения является наличие грубых ошибок.

В 8 классе оценка за технику ставится при выполнении гимнастических упражнений, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Учебно —практическое и учебно—лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- Скамейки гимнастические;
- канат для лазанья;
- маты гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;

- козёл гимнастический;
- мост гимнастический подкидной;
- гантели наборные;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- стол теннисный;

Пришкольная площадка:

- сетка для ворот мини—футбола;
- игровое поле для мини—футбола;
- площадка игровая баскетбольная;
- площадка игровая волейбольная;
- сектор для прыжков в длину;
- полоса препятствий;
- аптечка медицинская

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

–Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г.№ 329-ФЗ(ред. От 02.07.2013г.);

– Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000г. № 751;

–О концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг.Распоряжение Правительство РФ от07.02.2011г.№163-р;

– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.03.2004г. № 1312(ред. От 01.02.2012 г.;

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

– О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002г. № 30-51-197/20

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока (элементы содержания)	Тип урока	Решаемые проблемы(цели)	Планируемые результаты		
				Понятия (требование к уровню подготовки обучающихся)	Предметные результаты	Универсальные действия (УУД)
1	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Легкая атлетика (8ч)						
1	Спринтерский бег, эстафетный бег (4ч) Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Вводный	для чего нужен низкий старт? Цель: познакомить с содержанием и организацией уроков физической культуры, с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; -учить технике низкого старта,пробегать с максимальной скоростью 60 м.	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30м)	Научиться: выполнять технику безопасности, технику низкого старта, пробегать с максимальной скоростью до 60 м; ориентироваться в понятии «здоровый образ жизни»; Знать: Зарождение Олимпийских игр древности.	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 кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью
2	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Совершенствования	Для чего нужны специальные беговые упражнения? Цель: совершенствование техники низкого старта и специальных беговых упражнений.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Научиться: описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Познавательные: понимание, принятие цели. Сформулированной педагогом. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.
3	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	Совершенствования	Понятия эстафета. Как правильно передавать эстафету? Цель: учить выполнять командные действия в эстафете. -старты из различных положений.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) демонстрировать	Научиться: - передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях. выполнять легкоатлетические упражнения; -Овладеть бегом по прямой, техникой передачи эстафеты. технически правильно	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: обще учебные. Формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить

	скоростных качеств			финальное усилие в беге и передавать эстафету	держат корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; Знать: историю лёгкой атлетики	нужную информацию в учебной дополнительной литературе. Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.
4	Бег (60 м) на результат. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.	Учетный	Что такое спринтерский бег? Цель: проверить навыки учащихся в беге на 60м	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60, 100 м)	Научиться: применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. выполнять беговую разминку, бег с низкого старта.	Регулятивные: целеполагание – живить учебную задачу; осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия; коррекция – вносить изменения в способ действия. Познавательные: общие учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (3ч) Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. Терминология прыжков в длину	Комбинированный	Как технически правильно выполнять метание мяча? Как правильно выполнять отталкивание при прыжках в длину? Цель: обучить технике прыжка в длину – научить технике метания мяча	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Научиться: описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. - Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно – метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: общие учебные – формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.
6	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	Комбинированный	Как правильно выполнять приземление при прыжках в длину? Какие существуют правила метания? Цель: закрепить технику прыжка в длину с 9-11 шагов разбега – закрепить технику метания мяча на дальность.	Уметь: прыгать в длину с разбега; – метать из различных положений на дальность и в цель	Научиться: описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно – описывать технику прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Регулятивные: контроль – сверять способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: общие учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
7	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча на дальность. Специальные беговые упражнения.	Учетный	Какое физическое качество развивается при выполнении прыжков? Какое физическое качество развивается при выполнении метания мяча?	Уметь: прыгать в длину с разбега – метать из различных положений на дальность и в	Научиться: применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по	Регулятивные: целеполагание – живить учебную задачу; осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия; коррекция – вносить изменения в способ действия. Познавательные: общие учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.

	Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании, в прыжках в длину.		Цель: проверить владение техникой прыжка в длину 9-11 шагов разбега.–проверить владение техникой метания на дальность	цель	частоте сердечных сокращений. -описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно.	Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии решения коммуникативных и познавательных задач.
8	Бег на средние дистанции (1ч) Бег (1500м – д. и 2000м – м.). Спортивная игра. Бег по дистанции. Спортивная игра. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции Развитие выносливости	Комбинированный	Когда зародились Олимпийские игры? Цель: учить технике бега в равномерном темпе.	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию. -выполнять легкоатлетические упражнения Бег на дистанцию 1500м – д. и 2000м – м.). (на результат)	Научиться: осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок, характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований	Регулятивные: <i>коррекция</i> –вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать и определять явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> формулировать свои затруднения
Кроссовая подготовка (6ч)						
9	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (6ч) Бег (10 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Спортивная игра. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	Комбинированный	Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции? Цель: научить технике бега в равномерном темпе	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20мин) - выполнять легкоатлетические упражнения	Научиться: описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Регулятивные: <i>целеполагание</i> удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> вносить изменения в способ действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.
10	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Спортивная игра. Развитие выносливости.	Совершенствование	Чем отличается бег от ходьбы? Цель: научить технике бега в равномерном темпе - научить технике преодоления препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20мин) - выполнять рассчитать темп бега.	Научиться: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности Научатся : равномерно распределять свои силы для завершения бега; оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную Познавательные: <i>общеучебные</i> - осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - задавать вопросы, формулировать позицию

11	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий запрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости	Совершенствования	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: развивать выносливость во время выполнения бега, преодоление препятствий, при проведении подвижных игр.	Уметь: бегать в равномерно темпе (до 20 мин) - демонстрировать технику легкоатлетических упражнений.	Научиться: применять разученные упражнения для развития выносливости, раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма. Научатся: равномерно распределять свои силы для завершения бега; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	Регулятивные: коррекция - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию; инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения.
12	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	Совершенствования	Какие качества развиваются при длительном беге? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр. учить правильному дыханию.	Уметь: бегать в равномерно темпе (до 20 мин) - демонстрировать технику легкоатлетических упражнений.	Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: целеполагание - ставить учебную задачу; осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия; коррекция - вносить изменения в способ действия. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.
13	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	Совершенствования	Как развивать выносливость? Цель: развивать выносливость	Уметь: бегать в равномерно темпе (до 20 мин) - организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Научиться: подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега;	Регулятивные: контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
14	Бег (3000 м). Спортивная игра. Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Учетный	Как осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой? Цель: учить осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой	Уметь: бегать в равномерно темпе (до 20 мин)	Научиться: Правильно распределять силы в беге на выносливость	Регулятивные: контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью; распределять общую цель и пути ее достижения
Гимнастика (12ч)						
15	Висы. Строевые упражнения (4ч) Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем	Изучение нового материала	Что такое гимнастика? Что такое висы и упоры? Цель: учить различать строевые команды, четко выполнять строевые приёмы. - технику	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения,	Научиться: выполнять организующие строевые команды и приёмы. Знать: правила ТБ на уроках гимнастики; Страховку и помощь во время выполнения	Регулятивные: планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.

	переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в виси. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ		висов,развивать силовые способности.	висы	гимнастических упражнений; историю гимнастики, имена выдающихся спортсменов.	Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.
16	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в виси. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Совершенствования	Перечислите виды хватов? Цель: -учить висам и упорам; -учить строевые команды.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения, висы	Научиться: различать строевые команды, четко выполнять строевые приёмы -описывать технику данных упражнений, --соблюдать правила безопасности	Регулятивные: <i>планирование</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> -самостоятельно выделять и формулировать поставленную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.
17	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в виси. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Совершенствования	Для чего нужно уметь перестраиваться на уроке физкультуры? Цель: учить подъем переворотом в упор и передвижение в виси; -учить смешанным висам.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения, висы	Научиться: описывать технику данных упражнений, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений -соблюдать правила безопасности	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать свои действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
18	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в виси. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	Учетный	Какие правила безопасного поведения необходимо знать и соблюдать при выполнении упражнений гимнастики? Цели: учить выполнять упражнения со страховкой; выполнять общеразвивающие упражнения с предметами; учить правильному положению при выполнении подтягивания.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения, висы	Научатся: выполнять висы; выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших 20рольков;	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать свои действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общие цели и пути ее достижения

19	Опорный прыжок. Строевые упражнения (4ч.) Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Изучение нового материала	Что такое опорный прыжок? Цель: учить технике опорного прыжка. -учить перестроению из колонны по одному в колонну по четыре	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Научиться: описывать технику данных упражнений, соблюдать правила безопасности	Регулятивные: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; планировать, выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> –самостоятельно выделять и формулировать поставленную цель. Коммуникативные: Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.
20	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствования	Какие физические качества развиваются при выполнении опорного прыжка? Цель: совершенствовать технику опорного прыжка - учить перестроению из колонны по одному в колонну по четыре	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Научиться: использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей, соблюдать правила безопасности	Регулятивные: <i>целеполагание</i> –формировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи Коммуникативные: инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения
21	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с мячами. Прыжок способом «согнув ноги»(м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствования	Чем отличается вис от упора? Цель: совершенствовать технику опорного прыжка -учить перестроению из колонны по одному в колонну по четыре	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Научиться: описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать процесс и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью
22	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Учетный	Как технически правильно выполнять опорный прыжок через козла? Цель: проверить технику опорного прыжка -учить перестроению из колонны по одному в колонну по четыре	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Научиться: организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью, распределять общую цель и пути ее решения
23	Акробатика. (4ч) Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на	Изучение нового материала	Что развивают акробатические упражнения? Как технически грамотно выполнить кувырок назад? Цели: совершенствование техники выполнения кувырка назад -	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках, длительно сохранять	Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – удерживать учебную задачу <i>осуществление учебных действий</i> – использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – вносить изменения в способ действия. Познавательные: <i>общеучебные</i>

	одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приёма. Развитие силовых способностей.		разучивание кувырка назад полушагаг; усложненных вариантов выполнения кувырка назад, «Мост» с поворотом. Развивать координационные способности; выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя.	правильную осанку во время статичных поз. - демонстрировать комплекс акробатических упражнений	акробатические упражнения; -выполнять усложнённые варианты кувырка вперёд; -организовывать и проводить подвижные игры	ориентироваться в разнообразных способах решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.
24	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячами. Лазание по канату в два-три приёма. Развитие силовых способностей.	Комплексный	Что включает в себя акробатика? Цель: закрепить технику акробатических упражнений	Уметь: : выполнять комбинации из разученных элементов	Научиться:- выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять разминку, направленную на сохранения правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперёд, стойку на лопатках. организовывать и проводить подвижные игры- соблюдать правила поведения во время занятий физкультурой	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> - выполнение учебных действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия
25	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячами. Лазание по канату в два-три приёма. Развитие силовых способностей.	Комплексный	Что такое акробатика? Какие физические качества она развивает? Цель: научить технике кувырка вперёд и назад, стойке на лопатках. Лазанию по канату в два –три приема.	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	Научиться: выполнять действия по образцу, описывать технику данных упражнений, развивать силовые, координационные способности, гибкость.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; планирование выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать поставленную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> ставить вопросы, обращаться за помощью
26	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячами. Лазание по канату и шесту в два-три приёма. Развитие силовых способностей.	Учетный	Как влияют гимнастические упражнения на формирование правильной осанки? Цель: проверить технику акробатической комбинации	Уметь: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперёд и назад - выполнять строевые команды;	Научиться: составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений -выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений на оценку.	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> - выполнение учебных действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия

Спортивные игры (30ч)

27	Волейбол (12ч) Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по	Освоение нового материала	Где и когда впервые появилась игра в волейбол? Цель: Познакомить с историей волейбола.	Уметь: демонстрировать технику приема и передачи мяча. -выполнять правильно технические действия Описывать технику игровых действий и	Знать: историю волейбола и имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Научиться: Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении	Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> –формулировать собственное мнение и позицию <i>инициативное сотрудничество</i> формулировать свои затруднения
----	---	---------------------------	--	--	--	--

	упрощенным правилам. ТБ на уроках спортивных игр.			приемов волейбола.	технических действий из спортивных игр	
28	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	Совершенствования	Чем отличается высокая стойка волейболиста от низкой? Цель: учить основным приемам волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Научиться: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Регулятивные: планировать, применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью
29	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Совершенствования	Как технически правильно выполняется передача мяча над собой? Цель: обучить технике передачи мяча над собой.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Научиться: Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Определить уровень силовых способностей	Регулятивные: осуществлять учебные действия – выполненные учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать регуляции своего действия
30	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствования	Как технически правильно выполняется передача мяча через сетку? Цель: научить передаче мяча через сетку.	Уметь: взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно оценивать технику их выполнения;	Научиться: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Регулятивные: целеполагание - живая учебную задачу; осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – вносить изменения в способ действия. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.
31	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Сколько основных приёмов в волейболе? Цель: учить игре в волейбол по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Научиться: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определить уровень скоростно-силовой выносливости.	Регулятивные: планировать, применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью

32	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствования	Сколько основных приёмов в волейболе? Цель: учить игре в волейбол по упрощённым правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Научиться: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Регулятивные: планировать, применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью
33	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Комбинированный	Какой способ подачи рекомендуется начинающим волейболистам? Цель: проверить основные элементы техники в волейболе.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Научиться: выполнять на оценку основные технические действия и приёмы игры волейбол в условиях учебной и игровой деятельности Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Регулятивные: целенаправленно преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: общеучебные - осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: взаимодействие - задавать вопросы, формулировать позицию
34	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствования	Как технически правильно выполняется передача мяча через сетку? Цель: -учить технике выполнения нападающего удара.	Уметь: демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания	Научиться: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Регулятивные: целенаправленно удерживать учебную задачу, осуществлять учебные действия, использовать речь для регуляции своего действия; коррекция вносить изменения в способ действия. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.
35	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Комбинированный	Как технически правильно выполняется нижняя прямая подача? Цель: -учить технике нижней подачи мяча. -учить технике выполнения нападающего удара	Уметь: демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания	Научиться: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Регулятивные: контроль, самоконтроль - сличать свои действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от отличий от эталона. Познавательные: общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать

	Игра по упрощенным правилам.					вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
36	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Совершенствования	Как технически правильно выполняется нижняя прямая подача? Цель: -учить технике нижней подачи мяча. -проверить основные элементы техники в волейболе.	Уметь: демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания Знать основы обучения и самообучения двигательным действиям.	Научиться: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	Регулятивные: <i>целесообразно</i> удерживать учебную задачу <i>осуществление учебных действий</i> использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> вносить изменения в способ действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.
37	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Что такое позиционное нападение? Назовите термины волейбола? Цель: учить тактике позиционного нападения -проверить основные элементы техники в волейболе. -учить технике нижней подачи мяча.	Уметь: демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания Знать основы обучения и самообучения двигательным действиям.	Научиться: владеть терминологией, относящейся к избранной спортивной игре, соблюдать правила безопасности	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать свои действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> формулировать свои затруднения
38	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Совершенствования	Какие правила самоконтроля вы знаете? Цель: учить правилам самоконтроля -проверить основные элементы техники в волейболе.	Уметь: демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания Знать основы обучения и самообучения двигательным действиям.	Научиться: выполнять на оценку основные технические действия и приёмы игры волейбол в условиях учебной и игровой деятельности	Регулятивные: <i>целесообразно</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную Познавательные: <i>общеучебные</i> - осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - задавать вопросы, формулировать позицию
39	Баскетбол (18ч) Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места.	Изучение нового материала	Где и когда впервые появилась игра в баскетбол? Цель: познакомить с историей баскетбола, выдающимися отечественными спортсменами	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Знать: историю баскетбола и имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Научиться: основным приёмами	Регулятивные: <i>планирование</i> применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: <i>планирование учебного</i>

	Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Правила игры в баскетбол.			-выполнять различные варианты передачи мяча	игры в баскетбол. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<i>сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью
40	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Правила игры в баскетбол.	Комбинированный	Как технически правильно выполняется остановка и поворот в баскетболе? Назовите термины баскетбола? Цель: учить технике остановок и поворотов.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре -выполнять различные варианты передачи мяча	Научиться: владеть терминологией, относящейся к избранной спортивной игре, соблюдать правила безопасности	Регулятивные: <i>коррекция</i> вносить необходимые коррективы в действие по его завершению на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения
41	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	Комбинированный	Для чего нужно соблюдать личную гигиену? Как технически правильно передавать мяч от груди? Цель: научить технике передачи мяча от груди. - учить технике остановок и поворотов.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Научиться: Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> — предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - строить для партнера понятные высказывания
42	Сочетание приемов передвижений и	Комбинированный	Для чего нужно соблюдать личную	Уметь: играть в	Научиться: Описывают технику	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> — предв

	остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	нный	гигиену? Как технически правильно передавать мяч от груди? Цель: научить технике передачи мяча от груди. - обучить технике броска с места. -- учить технике остановок и поворотов.	баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - строить диалог с партнером понятные высказывания
43	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Комбинированный	Что такое низкая, средняя и высокая стойка в баскетболе? Цель: обучить технике низкой, средней и высокой стойке. - научить технике ловли мяча.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Научиться: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> - осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию
44	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комбинированный	Как технически правильно выполнять ведение мяча в движении? Цель: обучить технике ведения мяча в движении. - закрепить технику ловли и передачи мяча в движении.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре - выполнять ведение мяча в движении.	Научиться: выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> - вносить изменения в план действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> - определять, применять действия с мячом, ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
45	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Комбинированный	Какие основные приёмы игры в баскетбол вы знаете? Цель: закрепить технику ловли и передачи мяча в движении. -учить тактическому элементу «Быстрый прорыв».	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре - выполнять ведение мяча в движении.	Научиться: выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - живить учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.
46	Сочетание приемов передвижений и	Комбинированный	Как технически правильно выполнять ловлю мяча?	Уметь: играть в баскетбол по	Научиться: взаимодействовать со сверстниками в	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную

	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 (2×2, 3×3, 4×4). Учебная игра. Развитие координационных способностей Терминология баскетбола		Цель: научить технике ловли мяча. - обучить технике броска в движении.	упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре выполнять ведение мяча в движении.	процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	Познавательные: <i>общеучебные</i> - осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - задавать вопросы, формулировать позицию
47	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 (2×2, 3×3, 4×4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комбинированный	Что такое позиционное нападение? Цель: обучить тактике позиционного нападения - закрепить технику ловли и передачи мяча в движении.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Научиться: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками	Регулятивные: <i>целеполагание</i> формулировать учебные задания вместе с учителем; <i>коррекция</i> вносить изменения в план действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> - определять, применяются действия с мячом, ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
48	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Комбинированный	Какие физические качества развивает игра баскетбол? Цель: совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков. - обучить тактике позиционного нападения	Уметь: выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Научиться: моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Регулятивные: <i>целеполагание</i> формулировать учебные задания вместе с учителем; <i>коррекция</i> вносить изменения в план действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> - определять, применяются действия с мячом, ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
49	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок.		Какие физические качества развивает игра баскетбол? Цель: совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков. - обучить тактике	Уметь: выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Научиться: моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в про-	Регулятивные: <i>целеполагание</i> удерживать учебную задачу, <i>осуществление учебных действий</i> - использовать для регуляции своего действия <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентиро

	Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей		позиционного нападения - техника штрафного броска -учить технике передачи мяча в тройках со сменой мест.		цессе игровой деятельности	в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.
50	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1,3×2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комбинированный	Что такое тактика свободного нападения? Как выполнять выбивание и вырывание мяча? Цель: обучить тактике свободного нападения. -учить технике передачи мяча в тройках со сменой мест. -Учить технике штрафного броска.	Уметь: выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Научиться: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> — предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - строить диалог с партнером понятные высказывания
51	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1,3×2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комбинированный	Какие физические качества развивает игра баскетбол? Цель: совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков: ведение-остановка-бросок. --обучить технике выбивания и вырывание мяча -Учить технике штрафного броска.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Научиться: моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> - вносить изменения в план действий. Познавательные: <i>общеучебные</i> - определять, какие действия применяются действия с м. ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
52	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1,3×2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комбинированный	Как технически правильно выполнять бросок с места? Цель: обучить технике броска с места - обучить тактике свободного нападения. -обучить технике выбивания и вырывание мяча -Учить технике штрафного броска.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Научиться: выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам	Регулятивные: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью
53	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с	Комбинированный	Что такое тактика свободного нападения? Цель:	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным	Научиться: взаимодействовать со сверстниками в процессе	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> — предвидеть возможности получения конкретного результата при

	сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1,3×2). Учебная игра. Развитие координационных способностей		обучить тактике свободного нападения, нападение быстрым прорывом -совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков:	правилам; выполнять правильно технические действия в игре	совместного освоения тактики игровых действий Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - строить понятные высказывания
54	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1,3×2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комбинированный	Что такое тактика свободного нападения? Цель: обучить тактике свободного нападения, нападение быстрым прорывом, взаимодействия двух игроков через заслон. совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков:	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре - применять в игре защитные действия -владеть мячом в игре баскетбол	Научиться: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> вносить изменения в план действия. Познавательные <i>общеучебные</i> - определять, применять действия с мячом, ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
55	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3×1,3×2,4×2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.	Комбинированный	Что такое тактика свободного нападения? Как выполнять вырывание и выбивание мяча? Цель: обучить тактике свободного нападения. совершенствование техники выбивания и вырывание мяча	Уметь: применять в игре защитные действия -владеть мячом в игре баскетбол	Научиться: выполнять на оценку основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	Регулятивные: <i>планирование</i> применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать процесс и результаты выполнения упражнений. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью
56	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3×1,3×2,4×2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комбинированный	Какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при игре в баскетбол? Цель: проверить технику освоенных элементов.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. -владеть мячом в игре баскетбол	Научиться: моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> вносить изменения в план действия. Познавательные <i>общеучебные</i> - определять, применять действия с мячом, ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
Кроссовая подготовка (6 ч)						
57	Бег по пересеченной местности,	Комбинированный	Что такое физические качества	Уметь: бегать в	Научатся: -равномерно	Регулятивные: <i>целеполагание</i> удерживать учебную задачу <i>осуществление учебных действий</i>

	<p>преодоление препятствий (6ч) Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. Терминология кроссового бега. Инструктаж по ТБ.</p>		<p>человека? Цели: развивать выносливость при выполнении бега . -учить безопасному преодолению полосы препятствий.</p>	<p>равномерном темпе (до20 мин)</p>	<p>распределять свой силы во время продолжительного бега; -- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Описывать технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Определить уровень силовых способностей.</p>	<p>использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> вносить изменения в способ действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.</p>
58	<p>Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.</p>	Комбинированный	<p>Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции? Цель: научить технике бега в равномерном темпе - учить безопасному преодолению полосы препятствий. -развивать выносливость при выполнении бега в гору;</p>	<p>Уметь: бегать в равномерном темпе (до20 мин) Знать приемы определения самочувствия</p>	<p>Научиться: описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения - проходить полосу препятствий. Описывать технику прыжка и бега на выносливость осваивать их самостоятельно. Овладеть техникой прыжка. Определить уровень выносливости</p>	<p>Регулятивные: <i>прогнозирование</i> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: <i>информационные</i> - получать, обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию</p>
59	<p>Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения.</p>	Комбинированный	<p>Как правильно дышать? Цели: развивать мышцы, участвующие в процессе дыхания; -развивать выносливость во время выполнения бега.</p>	<p>Уметь: бегать в равномерном темпе (до20 мин) Знать приемы определения самочувствия</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики; - описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - задавать вопросы, формулировать свои позиции</p>
60	<p>Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объеме упражнения</p>	Комбинированный	<p>Чем отличается бег от ходьбы? Цель: научить технике бега в равномерном темпе -развивать выносливость во время бега, при преодолении полосы препятствий, при проведении спортивных игр.</p>	<p>Уметь: бегать в равномерном темпе (до20 мин)</p>	<p>Научатся: -самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега; -организовывать и проводить подвижные игры; -равномерно распределять свой силы во время продолжительного бега и при прохождении полосы препятствий</p>	<p>Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> формулировать свои затруднения</p>
61	<p>Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие</p>	Комбинированный	<p>Как работать над распределением сил на дистанции? Цели:учить бегу в равномерном темпе на длительное расстояние; закреплять навык выполнения</p>	<p>Уметь: бегать в равномерном темпе (до20 мин) Бегать на дистанцию</p>	<p>Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения; распределять свои силы во время бега Описывать технику преодоления препятствий.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> живить учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p>

	выносливости. Правила соревнований.		упражнений на развитие выносливости различными способами	1000м (на результат)	Определить уровень силовых способностей	Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.
62	Бег (2000м.-м,1500м.-д.). Развитие выносливости. Спортивные игры.	Учетный	Как осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой? Цель: учить осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Научиться: осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - в наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; <i>разделять</i> общую цель и пути ее достижения.
Лёгкая атлетика (7 ч)						
63	Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч) Низкий старт (30 - 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	Комбинированный	Каковы основные правила по легкой атлетике? Для чего нужен высокий старт? Цель: учить технике высокого старта, пробегать с максимальной скоростью 60 м	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Научиться: выполнять технику безопасности, технику высокого старта, пробегать с максимальной скоростью до 60 м. Описывать технику бега с высокого старта. Усвоить бег с ускорением с высокого старта. Определить уровень скоростных качеств.	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: <i>общеучебные</i> - формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - участие в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.
64	Низкий старт (30 - 40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила пользования легкоатлетическими упражнениями для развития скоростных качеств. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Комбинированный	Что такое фальстарт? Для чего нужны специальные беговые упражнения? Цель: совершенствование техники высокого старта и специальных беговых упражнений.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Научиться: описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику бега с высокого старта. Усвоить бег с ускорением с высокого старта. Определить уровень скоростных качеств.	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: <i>информационные</i> - получать информацию из различных источников; <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию.
65	Низкий старт (30 - 40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование.	Комбинированный	Где проводятся соревнования по бегу? Что такое эстафета? Как правильно	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60	Научиться: применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств,	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> - выполнение учебных действий в материализованной форме; <i>рефлексия</i> - вносить необходимые

	Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований		передавать эстафету? Цель: учить выполнять командные действия в эстафете.	м с низкого старта - демонстрировать финальное усилие в беге	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. - передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях. Знать: историю лёгкой атлетики	изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> задавать вопросы, проявлять активность; использовать речевые средства для регуляции своего действия.
66	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Учетный	Какое воздействие оказывает бег на организм человека? Что такое спринтерский бег? Цель: проверить навыки учащихся в беге на 60м	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Научиться: раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей Описывать технику передачи эстафетной палочки	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - ставить учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать для регуляции своего действия; <i>рефлексия</i> - вносить изменения в свои действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.
67	Прыжок в высоту. Метание малого мяча (2 ч) Прыжок в высоту способом с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по прыжкам в высоту	Комбинированный	На какие фазы делится техника прыжка в высоту? На какие фазы делится техника метания? Цель: учить технике прыжка в высоту; - учить технике разбега в прыжках в высоту; - закрепление техники метания т/мяча	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Научиться: применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. - применять упражнения для развития соответствующих физических способностей, соблюдать правила безопасности Описывать технику выполнения беговых упражнений и техники прыжка.	Регулятивные: <i>коррекция</i> адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей на исправление ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.
68 69	Прыжок в высоту способом с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СБУ. Правила соревнований в метании мяча. Подведение итогов учебного года.	Комбинированный	Какие правила техники безопасности надо соблюдать при метании? - Каковы правила соревнований в прыжках в высоту? Цель: проверить технику прыжка в высоту - совершенствование техники метания т/мяча	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Научиться: выполнять контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Описывать технику выполнения беговых упражнений и техники прыжка.	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>рефлексия</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> задавать вопросы, проявлять активность; использовать речевые средства для регуляции своего действия.

КОНТРОЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 8 КЛ.

СТАРТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

Лёгкоатлетические тесты:

- Бег 30 м, бег 60 м, бег 1000 м.
- Прыжки в длину с места.

Тесты по гимнастике:

- Подтягивание.
- Сгибание и разгибание рук в упоре.
- Поднимание туловища из положения лёжа на спине (30 сек).
- 3 кувырка вперёд в группировке на время.

Тесты по баскетболу:

- Ведение б/б мяча змейкой на время.
- Броски со штрафной линии – 10 бросков.
- Передача от груди, удары о стенку (30 сек).
- Штрафной бросок.
- Бросок в движении после двух шагов.

Тесты по волейболу:

- Многократный приём мяча двумя руками сверху над собой.
- Верхняя передача мяча из одной зоны в другую.
- Приём мяча от нижней прямой подачи.
- Многократные приемы мяча двумя руками сверху и снизу

ПЕРЕЧЕНЬ ПРОВЕРОЧНЫХ РАБОТ ПО МОДУЛЯМ

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА:

1. Бег на короткие дистанции:

- Бег 30 м и 60 м с максимальной скоростью;
- Бег со старта и на финише;
- Ускорение бега на финише с различными способами финиширования.

2. Кроссовая подготовка:

- Бег по прямой на повороте;
- Бег в среднем темпе 10 -12 мин. бег в равномерном темпе 20 мин.
- Повторный бег с равномерной скоростью на дистанции 400 и 800 м (юноши), 200 и 400 м (девушки).

3. Прыжки в длину с разбега.

4. Прыжки в высоту.

5. Метание мяча на дальность с разбега.

6. Подвижные игры и эстафеты:

- с бегом, прыжками, метанием.

7. Развитие двигательных качеств на каждом уроке:

- быстрота;
- выносливость;
- ловкость;
- сила.

ГИМНАСТИКА

Упражнения на низкой и средней перекладине:

- Из виса стоя – силой подъем с переворотом в упор, обратно верхом вперед.

Брусья разновысотные:

- Из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди, махом - силой подъем, переворот в упор, «ласточка» на нижней жерди, хватом за верхнюю.

Акробатика:

- Перевороты боком из прямой и боковой стойки.

Опорный прыжок:

- Прыжок через гимнастического козла ноги врозь.
- Прыжок через гимнастического козла способом «согнув ноги».
- Высота – 115 см.
- Прыжок боком с поворотом на 90°.

Равновесие:

- С разбега в наскок упор присев, подскоки на двух с переменной ног, равновесие на одной, соскок, ноги врозь, в стойку спиной к снаряду.

Лазание по канату:

- Юноши на скорость.
- Девушки – любым избранным способом.

Подвижные игры:

- Эстафеты с кувырками и прыжками;
 - С преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий
- СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: баскетбол и волейбол

Двигательные навыки и умения:

1. Повороты на месте и в движении.
2. Ведение мяча с изменением высоты отскока.
3. Передача мяча одной рукой от плеча после ведения.
4. Передача мяча на месте с отскоком от пола.
5. Бросок в движении после двух шагов.
6. Бросок в прыжке с места одной рукой.
7. Штрафной бросок.
8. Тактические действия:
 - а. передвижения защитника при индивидуальных защитных действиях;
 - б. вырывание и выбивание мяча;
 - в. защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча.
9. Подвижные игры.
10. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Двигательные навыки и умения:

1. Передача мяча двумя руками снизу.
2. Игра у сетки.
3. Прием мяча от нижней прямой подами.
4. Прием нижней подачи в зоне нападения.
5. Передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.
6. Многократные приемы мяча двумя руками сверху и снизу.
7. Тактические действия:
 - а. взаимодействия игроков внутри линии;
 - б. при приеме подач и передач.
 - в. командные действия в нападении при второй передаче игрока передней линии.
8. Подвижные игры.
9. Игра в пионербол с элементами волейбола.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ:

Быстрота:

- Бег с максимальной частотой шагов (15 – 20 м).
- Стартовые ускорение.

- Бег по прямой с максимальной скоростью (10 – 12 м).
- Бег змейкой с максимальной скоростью (10 – 12 м).

Ловкость:

- Прыжки по разметкам с различной амплитудой движения.
- Броски мяча в стену одной рукой, из положения сидя броски н/б мяча или б/б в стенку двумя руками, с последующей ловлей после отскока от пола.

Силовые качества:

- Комплексы атлетической гимнастики.
- Разнообразные прыжки, прыжки в полуприседе.
- Упражнения с дополнительными отягощениями.
- Передачи набивного мяча в парах, стоя спиной к партнёру и т. д.

Выносливость:

- Равномерный бег до 20 минут.

ОРГАНИЗУЮЩИЕ КОМАНДЫ И ПРИЁМЫ:

Чередование способов передвижения по залу:

1. Переход с ходьбы на бег и обратно.
2. Изменение ширины шага и темпа движения.
3. Выполнение общеразвивающих упражнений в движении с чередованием способов передвижения.
4. Фигурная маршировка.

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

Сдача учебных нормативов:

1. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

- Бег 60 и 1000 метров.
- Кросс 2000, 3000 метров.
- Прыжки в длину с разбега.
- Прыжки в длину с места.
- Прыжки в высоту.
- Метание мяча на дальность.
- Челночный бег с кубиками.

2. ГИМНАСТИКА:

1. Упражнения на средней и низкой перекладине:

- Из виса стоя силой подъем переворот в упор, перемах правой, спад назад в вис завесом на правой – подъем в сед верхом, оборот верхом вперед, перемах левой, сед в упор сзади, махом вперед, соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

2. Упражнения на разновысотных брусьях:

- Из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом одной и толчком другой, подъем переворотом в упор, перемах правой, спад назад завесом на правой, подъем в сед верхом, перемах левой в сед на нижней, перехват в вис лёжа на нижней жерди. Хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот и сед на бревне, встать, держась за верхнюю жердь; равновесие на правой (левой), приставить ногу, поворот на 90° - хват за верхнюю жердь – оборот верхом на верхней жерди в вис - соскок махом вперед.

3. Акробатика:

- Из стойки «старт пловца» длинный кувырок вперед, кувырок вперед в группировке, кувырок вперед в стойку на лопатках, лечь – «мост», переворот на правой в упор присев, два кувырка назад в группировке, о.с. два переворота боком.

4. Равновесие:

- С разбега наскок в упор присев, стойка поперёк бревна руки в стороны, подскоки на двух ногах на месте, подскоки с одной ноги на другую с продвижением вперед, равновесие на правой (левой), беговые шаги до конца бревна, соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду.

5. Опорный прыжок:

- Юноши через гимнастического козла способом «согнув ноги».
- Девушки прыжок боком с поворотом на 90°.
- Высота – 115 см.

6. Лазание по канату:

- Юноши на скорость.
- Девушки - любым изученным способом.

3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:

Баскетбол – технические действия:

- Передвижения без мяча: прыжок вперёд, вверх толчком одной и приземление на другую ногу, передвижение правым и левым боком с чередованием скорости и направления передвижения, переход с передвижения правым боком в передвижения левым боком.
- Стойка баскетболиста. Передвижения игрока в стойке, остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге.
- Ловля и передача мяча: двумя руками от груди на месте и в движении.
- Ведение мяча: на месте и в движении (шагом и бегом по прямой).
- Броски мяча: в баскетбольный щит одной или двумя, после ведения и остановки.
- Броски мяча: в корзину двумя руками от груди, стоя на месте.

Волейбол - технические действия:

- Верхняя передача мяча.
- Нижняя прямая подача через сетку.
- Передача мяча в парах, стоя на месте.
- Приём мяча в парах, стоя на месте.
- Верхняя передача мяча в движении приставными шагами.

КОМПЛЕКТ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ВОПРОСОВ НА КОНЕЦ ГОДА

1. Общие закономерности и принципы построения занятий физическими упражнениями.
2. Гигиенические процедуры, уход за кожей лица и тела.
3. Понятие теста. Какие упражнения могут быть тестами?
4. Основы обучения физическими упражнениями в лёгкой атлетике.
5. Гигиена полости рта, правила ухода за зубами, гигиена питания. Роль белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в развитии организма и мышечной деятельности.

ОСНОВЫЙ ЗНАНИЙ:

- Основы обучения физическим упражнениям в гимнастике.
- Сравнительная характеристика общеразвивающих и спортивно – гимнастических упражнений.

ОСНОВЫЙ ЗНАНИЙ:

- Методика подбора физических упражнений для организации и проведения самостоятельных форм занятий с использованием средств игры в баскетбол.

ОСНОВЫЙ ЗНАНИЙ:

- Методика подбора физических упражнений для организации и проведения самостоятельных форм занятий с использованием средств игры в волейбол.

ТАБЛИЦА ОЦЕНОЧНЫХ НОРМАТИВОВ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА

№ п/п	Вид упражнения	Юноши			
		5	4	3	2
1	Бег 30 м (сек)	4,8	5,1	5,5	4,9
2	Бег 60 м (сек)	9,0	9,6	9,8	9,3
3	Бег 1000 м (мин. сек)	4,05	4,38	5,00	4,5
4	Бег 2000 м (мин. сек)	9,00	9,30	10,00	11,00
5	Бег 3000 метров	Без учёта времени			
6	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,0	8,6	9,1	8,0
7	Прыжки в длину с места (см)	208	195	183	190
8	Прыжки в длину с разбега (см)	400	380	360	370
9	Прыжки в высоту с разбега (см)	125	115	105	110
10	Метание мяча на дальность (м)	40	35	28	25
11	Подтягивание (раз)	11-9	10-7	8-5	10-8
12	поднимание туловища за 30 сек.(раз)	29	26	20	25
13	Наклон вперёд из положения сидя	13	11	6	2
14	Сгибание рук в упоре лёжа (раз)	29	25	19	15

