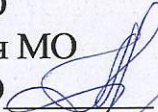



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Тацинская средняя общеобразовательная школа № 1

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания МО  
Руководитель МО   
Протокол МО от 27.08.2021г № 1

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР  Капуза Т.Е.  
«27» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  И.Н. Забураева  
Приказ от 27.08.2021 № 66



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре 8акласс

основное общее образование

Количество часов 70 часов

Учитель Еремин Игорь Николаевич

**Программа разработана основе примерной программы  
основного общего образования по физической культуре 5-9 классов**

2021-2022 учебный год

## **Аннотация**

### **к рабочей программе по физической культуре (ФГОС) 8 класса**

Рабочая программа составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования и авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура».

#### **Цель и задачи программы:**

- 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;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Курс «Физическая культура» изучается в 8 классе из расчёта 2 ч в неделю: 70 ч. (35 учебных недель).

Рабочая учебная программа включает в себя: пояснительную записку, общую характеристику курса, описание места предмета в учебном плане, описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета, планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные достижения учащихся), содержание учебного предмета, календарно-тематическое планирование, материально-техническое обеспечение, приложения.

**Срок реализации программы 1 год.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, на основе примерной программы по «Физическая культура», «Комплексной программы физического воспитания учащихся» В.И.Лях, М., Просвещение, 2013г. / Предметная линия учебников. В.И.Ляха, М.Я. Виленский 5-9 классы: - М.: Просвещение, 2015.

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.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической **целью** школьного физического воспитания является 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- 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, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально – технической оснащённостью учебного процесса, региональными

климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию *принципа достаточности и соответствия*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному и от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителем во время планирования учебного материала на то чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно – оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно учебному плану 2021-2022 учебного года на обязательное изучение предмета физическая культура 8а классе отводится **70часов, из расчета 2 ч в неделю, учебный предмет физическая культура в 8 а классе будет дан за 68часов.**

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

деятельности практических навыков и умений.

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

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

В соответствии со структурой и содержанием программ уроки физической культуры подразделяются на три типа: *уроки с образовательно-познавательной направленностью*, *уроки с образовательно-предметной направленностью* и *уроки с образовательно-тренировочной направленностью*. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки *с образовательно-познавательной направленностью* дают учащимся познать исторические аспекты физической культуры и спорта, различных видов спорта, олимпийского движения, освоить основные понятия теории и методики физического воспитания, анатомию – физиологических и психологических особенностей двигательной деятельности, гигиены физического воспитания и закаливания, режима дня, основ безопасного и здорового образа жизни.

Уроки *с образовательно-предметной (образовательно – обучающей) направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу о способах и правилах организации и проведения самостоятельных занятий, контроля за собственным физическим развитием, функциональным состоянием организма, о методике составления комплексов физических упражнений разной направленности. Особенностью данных уроков является методика – практическая их направленность на выполнение учебных заданий, связанных с поиском средств физического воспитания, соответствующих индивидуальным функциональным возможностям и личным запросам обучающихся. Уроки *с образовательно – тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и двигательных умений на основе базовых упражнений из различных видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр. При этом выбор упражнений, способы их дозировки и методы выполнения обусловлены направленностью физкультурной деятельности. Здесь при освоении учебного материала учащиеся опираются на знания, умения, приобретенные на уроках предыдущих направленностей, и закрепляют их в практической деятельности.

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

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- ✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и



сопереживания;

- ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре основной школы являются следующие умения:

- ✓ 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.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре основной школы являются следующие умения:

- 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.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС рабочая программа по физической культуре для 8 класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты*** освоения обучающимися предмета «Физическая культура» в основной школе:

- 1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) 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;
- 5) 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;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего

возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты** освоения обучающимися предмета «Физическая культура» в основной школе:

1) 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;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах



двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

***В области познавательной культуры:***

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

***В области нравственной культуры:***

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

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовать 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 физической культурой 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, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, 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, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

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

#### ***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### **Знания о физической культуре**

Обучающийся **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.

Обучающийся **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.

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

### **Обучающийся научится:**

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

### **Обучающийся *получит возможность научиться:***

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

## **Физическое совершенствование**

### **Обучающийся научится:**

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

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся *получит возможность научиться:*

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Раздел 1. «Что вам надо знать»

#### Физическое развитие человека.

- влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.
- роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.
- значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.
- психические процессы в обучении двигательным действиям.
- самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.
- предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

#### История возникновения и формирование физической культуры

- физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).
- возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

### Раздел 2. «Базовые виды спорта школьной программы»

#### Легкая атлетика (33 часа)

##### Беговые упражнения (овладение техникой спринтерского бега).

- низкий старт до 30м.
- бег с ускорением от 70 до 80м.
- скоростной бег до 70м.
- бег на результат 60м.

##### Беговые упражнения (овладение техникой длительного бега).

- бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.
- бег на 1500м.

##### Овладение техникой прыжка в длину.

- прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

##### Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность.

- метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.
- бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух

шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх.

- ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.

#### Развитие выносливости.

- кросс до 15 мин.
- бег с препятствиями и на местности, минутный бег.
- эстафеты.
- круговая тренировка.

#### Развитие скоростно-силовых способностей.

- всевозможные прыжки и многоскоки.
- метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений.
- толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

#### Развитие скоростных способностей.

- эстафеты.
- старты из различных исходных положений.
- бег с ускорением, с максимальной скоростью.

#### Знания о физической культуре.

- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и на основные системы организма.
- название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.
- правила соревнования в беге, прыжках и метаниях.
- разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.
- представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.
- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

#### Самостоятельные занятия

- упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.
- правила самоконтроля и гигиены.

#### Овладение организаторскими умениями.

- измерение результатов.
- подача команд.
- демонстрация упражнений.
- помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

#### **Гимнастика (16 часов)**

##### Освоение строевых упражнений.

- команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

### Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении и с предметами.

- сочетание различных положений рук, ног, туловища.
- сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.
- простые связки.
- общеразвивающие упражнения в парах.
- мальчики: общеразвивающие упражнения с набивным и большим мячом (1-3 кг).
- девочки: общеразвивающие упражнения с обручами, большим мячом, палками.

### Освоение акробатических упражнений.

#### Мальчики:

- кувырок назад в упор стоя ноги врозь.
- кувырок вперед и назад.
- длинный кувырок.
- стойка на голове и руках.

#### Девочки:

- «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.
- кувырки вперед и назад.

### Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

- лазанье по гимнастической лестнице.
- подтягивания, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

### Развитие скоростно-силовых способностей.

- прыжки со скакалкой.
- броски набивного мяча.

### Развитие гибкости.

- общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

- упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.
- упражнения с предметами.

### Знания о физической культуре.

- значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.
- страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности.

### Самостоятельные занятия.

- упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические.
- правила самоконтроля.



- способы регулирования физической нагрузки.

Овладение организаторскими умениями.

- самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.

- дозировка упражнений.

**Волейбол (6 часов)**

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

- история волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол.

- правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

- стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча.

- передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед через сетку.

- передачи мяча над собой, во встречных колоннах.

- отбивание мяча кулаком через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

- совершенствование развития психомоторных (двигательных) способностей и навыков игры.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

- бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.

- подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

- прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.

Освоение техники нижней прямой подачи.

- нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Освоение техники прямого нападающего удара.

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

- комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

- дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

Освоение техники игры.

- закрепление тактики свободного нападения.

- позиционное нападение и изменением позиций.

### Знания о спортивной игре.

- терминология игры: техника приема и передачи.
- правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).
- правила техники безопасности при занятиях волейболом.

### Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.

- упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.
- игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передачи мяча, прием, удар).
- подвижные игры и игровые задания, приближенные к игре волейбол.
- правила самоконтроля.

### Овладение организаторскими способностями.

- организация и проведение подвижных игр и игровых заданий по волейболу.
- помощь в судействе, комплектование команды.

## **Баскетбол (13 часов)**

### Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

- история баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры.
- правила техники безопасности.

### Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

- стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
- остановка двумя шагами и прыжком.
- повороты без мяча и с мячом.
- комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

### Освоение ловли и передач мяча.

- ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

### Освоение техники ведения мяча.

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.
- ведение с пассивным сопротивлением защитника.

### Освоение техники бросков мяча.

- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

Максимальное расстояние до корзины 4,80м.

- броски одной и двумя руками в прыжке.

### Освоение индивидуальной техники защиты.

- перехват мяча.
- вырывание и выбывание мяча.

### Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

- комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок).

- комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

#### Освоение тактики игры.

- позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.

- нападение быстрым прорывом (3:2).

- взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восмерка).

#### Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по правилам мини-баскетбола.

- совершенствование психомоторных способностей.

#### Знания о спортивной игре.

- терминология игры: техника ловли, передачи, ведения мяча или броска.

- тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

- правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

- правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

#### Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.

- упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.

- игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов).

- подвижные игры и игровые задания, приближенные к игре баскетбол.

- правила самоконтроля.

#### Овладение организаторскими способностями.

- организация и проведение подвижных игр и игровых заданий по баскетболу.

- помощь в судействе, комплектование команды.

### **Раздел 3. «Самостоятельные занятия физическими упражнениями»**

#### Способы двигательной деятельности.

- основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

#### Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

- гибкость: упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.

- сила: упражнения для развития силы рук, ног, мышц туловища.

- быстрота: упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.

- выносливость: упражнения для развития выносливости.

- ловкость: упражнения для развития двигательной и локомоторной ловкости.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Ко л- во ча со в	Планируемые результаты УУД			Дата	
			Предметные	Метапредметные	Личностные	План	Факт
1	2	3	4.1	4.2	4.3	5.1	5.2
<b>Легкая атлетика (16 часов)</b>							
1	ТБ. Кроссовая подготовка.	1	Уметь бежать в равномерном темпе, знать технику длительного бега.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 15 мин, проходить тестирование в беге на 1500м.	Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	02.09	
2	Развитие выносливости. Кроссовый бег до 12 мин.	1				03.09	
3	Кроссовый бег до 15 мин.	1				09.09	
4	Бег на 1500 м. Тестирование	1	Уметь	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать	Формировать навык	10.09	

5	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Высокий старт.	1	соревноваться в беге на 30 м, демонстрировать технику высокого старта.	бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30м с высокого старта.	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	16.09	
6	Финальное усилие. Эстафеты. Тестирование 30м.	1				17.09	
7	Бег с ускорением от 70 до 80м.	1	Уметь соревноваться в беге на 60м.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	23.09	
8	Скоростной бег. Тестирование бег 60м.	1				24.09	
9	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с 9-11 шагов разбега.	Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	30.09	
10	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.	1	Знать и уметь выполнять	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать	Взаимодействовать со сверстниками в	01.10	

11	Прыжок в длину с разбега. Развитие силовых способностей.	1	технику метания малого мяча, владеть навыками выполнения силовых и скоростных упражнений.	и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега.	процессе совместного освоения техники метания малого мяча.	07.10	
12	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов.	1				08.10	
13	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1	Демонстрировать технику выполнения метания малого мяча.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча на дальность.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях	14.10	
14	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние.	1				15.10	
15	Развитие выносливости. Кросс до 15мин.	1	Демонстрировать технику длительного бега до 15 мин, скоростные способности.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 15 мин, выполнять упражнения на скорость.	Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	21.10	
16	Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	1				22.10	
<b>Гимнастика (16 часов)</b>							



17	ТБ. История гимнастики. Виды гимнастики. Строевые упражнения.	1	Знать правила безопасности на занятиях гимнастикой. Уметь выполнять строевые упражнения.	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево.</p>	Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	11.11	
18	Строевые упражнения.	1	строевые упражнения.			12.11	
19	Акробатические упражнения. Кувырки. Мост.	1	Демонстрировать технику акробатических упражнений.	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок(м), кувырки вперед и назад, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д).</p>	Формировать эстетические потребности, ценности и чувства.	18.11	
20	Акробатические упражнения. Кувырки, стойка на голове.	1				19.11	
21	Комбинации из акробатических упражнений.	1	Демонстрировать акробатические элементы отдельно и в комбинации.	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять комбинации из освоенных акробатических упражнений</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	25.11	
22	Комбинации из акробатических упражнений. Развитие гибкости.	1				26.11.	
23	Комбинации из акробатических упражнений. Тестирование.	1				2.12	

24	Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук из упора лежа.	1	Знать правила проведения тестирования сгибание разгибание рук.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование отжимание, подтягивание.	Формировать эстетические потребности, ценности и чувства.	03.12.	
25	Развитие силовых способностей. Тестирование подтягивание.	1				09.12.	
26	Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами.	1	Знать прохождения станций круговой тренировки, выполнять упражнения с набивными мячами.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прохождения станций круговой тренировки, упражнения с набивными мячами.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	10.12	
27	Развитие скоростной выносливости.	1	Знать правила поведения тестирования прыжки со скакалкой за 30сек., прыжка в длину с места.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> прыжки через скакалку за 30 сек, прыжок в длину с места.	Уметь владеть правилами поведения на уроке; соблюдать гигиену занятий и личную гигиену.	16.12	

28	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3х10м.	1	Знать технику выполнения челночного бега 3х10м.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнение техники челночного бега 3х10м.	Формировать эстетические потребности, уметь управлять своими эмоциями.	17.12	
29 30	Развитие гибкости. Акробатические упражнения.	2	Уметь выполнять упражнения на гибкость	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнение упражнений на гибкость.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	23.12 24.12	
31	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1	Владеть навыками выполнения силовых упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнение эстафет на развитие скоростно-силовых способностей.	Формировать эстетические потребности, уметь управлять своими эмоциями.	30.12	
<b>Волейбол (6 часов)</b>							
32	ТБ. История волейбола. Правила игры. Стойки игрока и различные виды перемещения.	1	Демонстрировать стойки и перемещения.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели,	Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство	13.01	

35	Стойки, перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными (скрестными) шагами боком, лицом и спиной вперед.	в достижении поставленной цели.	14.01	
36	Передачи мяча сверху (снизу) двумя руками на месте и после перемещения.	1	Демонстрировать передачи мяча сверху (снизу) двумя руками на месте и после перемещения, во встречных колоннах.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху (снизу) двумя руками на месте и после перемещения и во встречных колоннах.	Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	20.01	
37	Передача мяча сверху (снизу) двумя руками во встречных колоннах.	1				21.01	
38	Отбивание мяча кулаком.	1	Уметь выполнять передачи мяча над собой, через сетку, отбивать мяч кулаком.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнение передачи мяча над собой на точность и через сетку, отбивание мяча кулаком.	Развитие принятия и освоения социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	27.01	
39	Передачи мяча. Отбивание мяча кулаком.	1				28.01	
<b>Баскетбол (13 часов)</b>							
40	ТБ, История баскетбола, правила игры. Стойки и передвижения в баскетболе.	1	Демонстрировать стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком,	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о	<b>03.02</b>	

41	Стойки игрока и перемещения.	1	лицом, спиной вперед, остановки и повороты.	заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и перемещения, остановки и повороты.	нравственных нормах.	04.02	
42	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	Уметь выполнять: ловлю и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением (в парах, тройках, квадрате, круге).	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять правильно ловлю и передачу мяча, играть в подвижные игры, эстафеты.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	10.02	
43	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.	1				11.02	
44	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1				17.02	
45	Ведение мяча на месте и в движении.	1	Демонстрировать ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча в различных стойках, играть в подвижные игры, эстафеты.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	18.02	
46	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1				24.02	
47	Ведение мяча. Развитие ловкости.	1				25.02	

48	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении.	1	Демонстрировать броски одной, двумя руками с места и в движении, в прыжке (после ведения или ловли) с пассивным противодействием.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять броски мяча с различных точек, с места и в движении, в прыжке, одной и двумя руками.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	03.03	
49	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1				04.03	
50	Броски мяча на месте и в движении, в прыжке.	1				10.03	
51	Индивидуальная техника защиты. Перехват мяча.	1	Демонстрировать перехват мяча, уметь выполнять: комбинацию из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; знать тактику игры в баскетбол.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> выполнять технику владения мячом, развивать координационные способности, взаимодействие игроков в нападении и защите.	Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	11.03	
52	Перехват мяча.	1				17.03	
<b>Легкая атлетика (17 часов)</b>							
53	ИТ. История легкой атлетики. Низкий старт от до 30м.	1	Руководствовать правилами техники безопасности на	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	18.03	



54	Низкий старт от 30 до 40м. Тестирование 30м.	1	уроках легкой атлетики. Характеризовать и определять виды травм. Описывать технику выполнения беговых упражнений.	взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 с высокого старта.	нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	07.04	
55	Бег с ускорением от 70 до 80м.	1	Знать правила поведения тестирования бега 30м.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	08.04	
56	Бег с ускорением от 70 до 80м. Развитие скорости.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	<i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений .	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	14.04.	
57	Скоростной бег до 70м. Развитие скоростных способностей.	1	Описывать технику выполнения беговых	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых	15.04.	

58	Бег с ускорением от 70 до 80м. Тестирование 60м.	1	упражнений. Знать правила поведения тестирования бега 60м.	взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта	упражнения. Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	21.04.	
59	Бег в равномерном темпе (м: до 20мин, д: до 15 мин). Развитие выносливости.	1	Описывать технику выполнения длительного бега. Уметь выполнять технику	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе (м – 20мин, д – 15 мин)	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	22.04.	
60	Развитие выносливости. Бег на 1500м.	1	длительного бега.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> тестирование бега на 1500м.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	28.04.	
61	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Разбег, отталкивание.	1	Демонстрировать технику выполнения прыжка в длину	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,	29.04.	

62	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Полет, приземление.	1	с разбега.	деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега.	формирование установки на безопасный образ жизни.	05.05.	
63	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Тестирование.	1				06.05.	
64	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1	Демонстрировать технику выполнения метания малого мяча.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча на дальность.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях	12.05.	
65	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние.	1				13.05.	
66 67	Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Тестирование.	2				19.05. 20.05	

68 69	Развитие выносливости. Кросс до 15мин.	2	Демонстрировать технику длительного бега до 15 мин, скоростные способности.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 15 мин, выполнять упражнения на скорость.	Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	26.05 27.05	
----------	---	---	---	---	--	----------------	--