

Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение
Лугоболотная средняя общеобразовательная школа
п. Юбилейный Оричевского района Кировской области

**Рабочая программа по физической культуре
(предметная область «Физическая культура и
основы безопасности жизнедеятельности»)
для 8 класса
на 2022 – 2023 учебный год**

Составитель: Бакулина Елена Алексеевна,
учитель физической культуры
Лугоболотной средней школы

п.Юбилейный
2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 8 классов.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов»

(В. И. Лях, А. А. Зданевич М.: Просвещение, 2010г.).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

Цели и задачи

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

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

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

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для

удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается 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 эстетической культуры:

- способность 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;
- способность 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 и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

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;- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание предмета, описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы основной школы отводится 340 ч, из расчета 2 ч в неделю с V по IX класс. На преподавание в 8 классе отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

Распределение учебного времени прохождения программного материала

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

Распределение программного материала по физической культуре в 8 классе по четвертям

I четверть – уроки № 1-8 - легкая атлетика, уроки №9-18 - волейбол;

II четверть – уроки № 19 - 20 – волейбол, уроки № 21- 32 гимнастика;

III четверть -уроки № 33- 44 - лыжная подготовка, уроки № 45-52 – баскетбол;

IV- четверть - уроки № 53 – 62 - баскетбол, уроки № 63 - 68 - легкая атлетика.

Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года

Содержание тестов общефизической подготовленности

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

Количество контрольных уроков

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

Учащиеся должны продемонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с низкого старта, с.	9,3	9,6	9,8	9,5	9,8	10,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	210	180	160	200	160	145
Выносливость	Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.)	9.00	9.30	10.00	7.30	8.00	8.30
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	7	3	20	12	7
Силовые	Подтягивание, раз	9	7	5	17	15	8

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

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

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	(д.)						физической культурой
4.	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения Подготовка к сдаче норм ГТО	2 нед сент		Выполнение бега на результат (60 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бег на результат (60 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Применяют прыжковые упражнения.	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
5.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега,отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	3 нед сент		Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании..	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности
6.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м).	3нед сент		Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег (1000м).	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег (1000м).	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
7	Прыжок в длину на результат. Метание мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО	4 нед сент		Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов
8	Бег (1500м - д., 2000м-м.). Подготовка к сдаче норм ГТО	4 нед сент		Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.).	Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). Развитие выносливости	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
Спортивные игры. Волейбол (12 часов)							
9	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	1 недокт		Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Тестирование – прыжок в длину с места. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определять уровень скоростно-силовой выносливости.
10	Комбинации из разученных	1 недокт		Повторить комбинации из разученных перемещений.	Комбинации из разученных перемещений.	Описывают технику изучаемых игровых	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.			Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей.	приемов и действий, осваивают их самостоятельно	сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
11	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя	2 недокт		Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи. Тестирование - наклон вперед стоя	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Тестирование - наклон вперед стоя	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
12	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	2 недокт		Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
13	Оценка техники передачи мяча над собой во	3 недокт		Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	встречных колоннах через сетку.			сетку. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.		обучающихся саморазвитию
14	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	3 недокт		Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
15	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	4 недокт		Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
16	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	4 недокт		Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
17	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	5 недокт		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
18	Нападающий удар после передачи.	5 недокт		Совершенствовать нападающий удар после передачи. Провести игру по упрощенным правилам.	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
19	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	3 недноя бр		Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика»
20	Оценка техники владения мячом, нападающего удара.	3 недноя бр		Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	Соревнования по волейболу.					физических качеств	
Гимнастика (12 часов)							
21	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	4нед нояб		Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в виси.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в виси. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Соблюдают ТБ. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации изменения ситуации поставленных задач
22	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	4нед нояб		Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»
23	Подтягивания в виси. Упражнения на гимнастической скамейке. Подготовка к	5 нед нояб		Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в виси.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор,	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	сдаче норм ГТО			Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	
24	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	5 нед нояб		Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
25	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	1 нед дек		Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
26	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком	1 нед дек		Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений,	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	с поворотом на 90°(д.).			Развитие скоростно-силовых способностей.	силовых способностей.	учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
27	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	2 нед дек		Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
28	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	2 нед дек		Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
<i>Акробатика. Лазание. (4 часа).</i>							
29	Акробатика. Техника	3 нед дек		Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь	Кувырок назад, стойка ноги врозь. (м.). Мост и	Описывают технику акробатических	Смыслообразование– самооценка на основе

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.			(м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	критериев успешной учебной деятельности.
30	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	3 нед дек		Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие координационных способностей.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию
31	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	4нед дек		Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
32	Выполнение на оценку акробатических элементов.	4 нед дек		Выполнение на оценку акробатических элементов.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
					в два-три приема. Развитие силовых способностей.	физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	
Лыжная подготовка (12 часов).							
33	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	3 недаянв		Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
34	Совершенствовать технику одновременного двухшажногохода да.	3 недаянв		Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
35	Техника одновременного двухшажногохода. Прохождение	4 недаянв		Разучить технику одновременного двухшажногохода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие	Техника одновременного двухшажногохода. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	дистанции 3 км.			скоростной выносливости.	км Развитие скоростной выносливости.	физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	
36	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	4 недянваря		Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
37	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	5 января		Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
38	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	5 января		Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	Подготовка к сдаче норм ГТО				дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	величиной физических нагрузок	
39	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1 нед фев р		Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
40	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	1 нед фев р		Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Повторные отрезки 2-3 раза x 300 м.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
41	Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 2 км на результат.	2 нед фев р		Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно.	Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
					скоростной выносливости.		свободе
42	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	2 нед фев		Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствовать Технику торможения и поворота «плугом».	Скользкий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
43	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	3 нед фев		Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
44	Совершенствование техники конькового хода.	3 нед фев		Совершенствование техники конькового хода.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
Спортивные игры. Баскетбол (18 часов)							
45	ИОТ при	4		Ознакомление с	Сочетание приемов	Уметь выполнять	Оценивать собственную

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	недфевр		правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол.	передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте.	различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.
46	Техника броска двумя руками от головы с места.	4 недфевр		Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Выражать положительное отношение к процессу освоения техники игры.
47	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	1 нед марта		Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию
48	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди	1 нед марта		Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	на месте.			Развитие координационных способностей.		типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	
49	Личная защита. Учебная игра.	2 нед марта		Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	<i>Самоопределение</i> самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование</i> : самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
50	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	2 нед марта		Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
51	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	3 нед марта		Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
52	Передача мяча одной рукой от	3 нед марта		Совершенствовать передачи мяча одной	Бросок двумя руками от головы с места с	Описывают технику изучаемых игровых	Развитие этических качеств,

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	плеча на месте. Личная защита.			рукой от плеча на месте. Личная защита.	сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	приемов и действий, осваивают их самостоятельно	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
53	Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1 недапр		Разучить технику броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
54	Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1 недапр		Закрепить выполнение техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
55	Сочетание приемов ведения и	2 недапр		Совершенствовать сочетание приемов ведения и передач мяча с	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Овладение основами технических действий, приёмами	Развитие этических качеств, доброжелательности и

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

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
							нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
58	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением . Учебная игра.	3 нед апр		Совершенствование ведения мяча с сопротивлением, передач одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
59	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением . Игровые задания (4 х 4).	4 нед апр		Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности на основе представлений о нравственных нормах
60	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование –	4 нед апр		Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4).	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	прыжок в длину с места Подготовка к сдаче норм ГТО				Учебная игра. Развитие координационных способностей.	базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
61	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища	1 нед мая		Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
62	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1 нед мая		Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места.	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из	Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий;

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя.			Тестирование – наклон вперед стоя.	сопротивлением. Развитие координационных способностей.	базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
Легкая атлетика (6 часов).							
63	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	2 нед мая		Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	<i>Самоопределение – осознание своей этнической принадлежности. Нравственно-этическая ориентация – уважительное отношение к истории и культуре других народов</i>
64	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	2 нед мая		Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
65	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	3 нед мая		Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
66	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	3 нед мая		Повторение техники бега по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
67	Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	4 нед мая		Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
68	Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	4 нед мая		Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Провести тестирование – бег (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	Подготовка к сдаче норм ГТО						поведения

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

Учебники:

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

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

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

Пособия для учащихся:

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

Пособия для учителя:

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.

- Журнал «Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

Нормативные документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

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

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

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

Сайты

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

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

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная

версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

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

Материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

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

Технические средства:

- аудиоцентр

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

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

Лист коррекции

Лист коррекции

Резервные уроки вместо лыжной подготовки при t ниже 12 градусов

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

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения
учителей спортивно-эстетического цикла

от _____ № _____

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

_____ Бородина И.В.

« _____ » _____ 2018г.