**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Львовская средняя общеобразовательная школа № 4**

**Городского округа Подольск**

**«Утверждаю»**

**Директор МОУ Львовская школа № 4**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рассказова Е.И.**

**31.08. 2018г.**

**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**(базовый уровень)**

**8 класс**

Составитель:

Цвирко Раиса Владимировна,

учитель физической культуры

первой квалификационной категории

2018-2019 учебный 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 внешне 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, влияние 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**

**Iчетверть** – 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 демонстрировать:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Скоростные | Бег 60м с низкого старта, с. | 9,3 | 9,6 | 9,8 | 9,5 | 9,8 | 10,0 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см. | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.) | 9.00 | 9.30 | 10.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| Координационные | Челночный бег 3х10м, 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. | 1нед 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 (д.) | 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 физической культурой |
| 4. | Бег 60 м на результат.  Специальные беговые упражнения | 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 здоровье сберегающего 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 здоровье сберегающего поведения |
| 7 | Прыжок в длину на результат. Метание мяча. | 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. | *Самоопределение* – осознание своей этнической принадлежности.  *Нравственно-этическая ориентация* –уважительное отношение  к истории и культуре других  народов |
| 8 | Бег (1500м - д., 2000м-м.). | 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 здоровье сберегающего поведения |
| **Спортивные игры. Волейбол (12 часов)** | | | | | | | |
| 9 | ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места. | 1 нед окт |  | Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координа-ционных и скоростно-силовых способностей. Повторить тех­нику безопасности по волейболу. Играть по упрошенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Тестирование – прыжок в длину с места. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.  Определять уровень скоростно-силовой выносливости. |
| 10 | Комбинации из ра­зученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. | 1 нед окт |  | Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | *Нравственно-этическая ориентация –*навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы |
| 11 | Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя | 2 нед окт |  | 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 | *Смыслообразование*– самооценка на-основе критериев успешной учебной деятельности |
| 12 | Техника передачи мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. | 2 нед окт |  | Совершенствовать передачи мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. | Осуществлять судейство игры.  Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 13 | Оценка техники передачи мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. | 3 нед окт |  | Оценка техники передачи мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из ра­зученных перемещений.  Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | *Самоопределение* – готовность и способность обучающихся саморазвитию |
| 14 | Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 3 нед окт |  | Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации 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. | *Нравственно-этическая ориентация –*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 нед окт |  | 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 нед окт |  | 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 |
| 17 | Техника отбивания мяча кулаком через сетку. | 5 нед окт |  | 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 нед окт |  | 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 нед ноябр |  | 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. Соревнования по волейболу. | 3 нед ноябр |  | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. | Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| **Гимнастика (12 часов)** | | | | | | | |
| 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 висе. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте.  Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Соблюдают ТБ. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | *Самоопределение* – начальные навыки адаптацией изменении 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. | *Самоопределение* – принятие образа «хорошего ученика» |
| 23 | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | 5 нед  нояб |  | Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). | *Самоопределение* – принятие образа «хорошего ученика» |
| 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 с поворо­том на 90°(д.). | 1 нед  дек |  | Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 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 90е. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90е. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| *Акробатика. Лазание. (4 часа).* | | | | | | | |
| 29 | Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. | 3 нед  дек |  | Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. | Кувырок назад, стойка ноги врозь. (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лаза­ние по канату в два приема. Развитие силовых спо­собностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | Смыслообразование– самооценка на основе 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 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. |
| **Лыжная подготовка (12 часов).** | | | | | | | |
| 33 | ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке.  Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. | 3 нед янв |  | Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыжной подготовке.  Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. | Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ. | Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 34 | Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. | 3 нед янв |  | Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью. | Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие 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 двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | 4 нед янв |  | Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости. | Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 36 | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | 4 нед янв |  | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Развитие скоростной выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 37 | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат. | 5нед янв |  | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 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 нед янв |  | Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 39 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | 1 нед февр |  | 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 февр |  | Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам». | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Повторные  отрезки 2-3 раза х 300 м. | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно. | 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 февр |  | 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 скоростной выносливости. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 42 | Прохождение дистанции 2 км на результат.  Техника торможения и поворота «плугом». | 2нед февр |  | Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствовать  Технику торможения и поворота «плугом». | Скользящий 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 февр |  | Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 44 | Совершенствование техники конькового хода. | 3 нед февр |  | Совершенствование техники конькового хода. | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| **Спортивные игры. Баскетбол (18 часов)** | | | | | | | |
| 45 | ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | 4 нед февр |  | Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте. | Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;  считаться с высказываниями другого человека. |
| 46 | Техника броска двумя руками от головы с места. | 4 нед февр |  | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Выражать положительное отношение к процессу освоения техники игры. |
| 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. | *Самоопределение* – готовность и способность к саморазвитию |
| 48 | Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | 1 нед марта |  | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 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 типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча. | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества  в разных ситуациях |
| 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. | *Самоопределение* самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.  *Смыслообразова-ние*: 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. | *Смыслообразование*– 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. | *Нравственно-этическая ориентация* –умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 52 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. | 3 нед марта |  | Совершенствовать передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. | Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей |
| 53 | Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | 1 нед апр |  | Разучить технику броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их 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 нед апр |  | Закрепить выполнение техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 55 | Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. | 2 нед апр |  | Совершенствовать сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей |
| 56 | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | 2 нед апр |  | 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 нед апр |  | Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен­ной отзывчивости, само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |
| 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). | 4нед 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 – прыжок в длину с места | 4 нед апр |  | Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 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 ответствен-ности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |
| 62 | Бросок одной рукой от плеча в движении с со-противлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя. | 1 нед мая |  | Бросок одной рукой от плеча в движении с со-противлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя. | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности | Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. |
| **Легкая атлетика (6 часов).** | | | | | | | |
| 63 | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. | 2нед 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 | *Самоопределение* – осознание своей этнической принадлежности.  *Нравственно-этическая ориентация* – уважительное отношение  к истории и культуре других  народов |
| 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 |
| 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 | *Самоопределение* – осознание ответственности  за общее  благополучие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего 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, | *Самоопределение* – осознание ответственности  за общее  благополучие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения |

**Перечень учебно-методического обеспечения**

**Учебно-методический комплект**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

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

**Учебники:**

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

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

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

**Пособия для учащихся:**

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

**Пособия для учителя:**

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

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

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

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

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

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

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

- Журнал « Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

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

Нормативные документы:

- Федеральный чакон «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 Правитель-ива 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.