

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с.Калда  
имени Героя Советского Союза И.Б.Беркутова»  
муниципального образования «Барышский район»  
Ульяновской области

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора МОУ СОШ с.Калда  
МО «Барышский район»  
от 30.08.2023г. № 198

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре для 8 класса  
уровень базовый

срок реализации 2023/ 2024 учебный год

Разработчик программы: Миргазиев Ильдар Раисович,  
учитель физической культуры высшей квалификационной категории

РАССМОТРЕНА:  
на ШМО учителей гуманитарного цикла  
протокол № 1 от «30» августа 2023 г  
Руководитель \_\_\_\_\_/Хуснетдинова Э.Ш./

СОГЛАСОВАНА:  
Зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Г.Х.Абушаева  
«30» августа 2023 года

## Содержание

- Планируемые результаты освоения учебного предмета
- Содержание учебного предмета
- Тематическое планирование
- Приложение. Календарно-тематическое планирование.

## • Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 8 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### Личностные результаты

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

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях

физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия спартнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушагатах, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
  - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
  - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
  - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
  - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
  - владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
  - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством

активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*Власть эстетической культуры:*

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

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

*Власть коммуникативной культуры:*

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

*Власть физической культуры:*

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

### **Предметные результаты**

Восновной школой в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования

*результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением

правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, также как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

#### *Власть коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

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

#### *Власть физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

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

#### *Учащийся научится:*

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

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
  - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Учащийся получит возможность научиться:*
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
  - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
  - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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

*Учащийся научится:*

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

*Учащийся получит возможность научиться:*

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

### **Физическое совершенствование**

*Учащийся научится:*

1. выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
2. выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
3. выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
4. выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
5. выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
6. выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
7. выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
8. выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
9. выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Учащийся получит возможность научиться:**

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

## • Содержание учебного предмета

### Знания физической культуре

*История физической культуры.* Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

*Физическая культура (основные понятия).* **Физическое развитие человека.**

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка.

Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

*Физическая культура человека.* Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### Способы физической культуры

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.* **Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.*

*Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.*

*Оценки техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.*

### **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

*Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности.*

*Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.*

*Акробатические упражнения и комбинации.*

*Ритмическая гимнастика (девочки).*

*Опорные прыжки.*

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).*

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).*

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).*

*Лёгкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

*Метание малого мяча.*

*Лыжные гонки.* Передвижения на лыжах.

*Спортивные игры. Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Прикладно-ориентированная подготовка.* Прикладно-ориентированные упражнения.

*Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.*

*Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Лёгкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Лыжная подготовка (лыжные гонки).* Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

*Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) III СТУПЕНИ (возрастная группа от 11 до 12 лет). (Бег на 30 м. (с); бег 60 м. (с); бег на 1500 м. (мин. с) подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз); наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи-см); челночный бег 3/10 (с); прыжок в длину с разбега (см); прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); метание мяча весом 150 гр. (м); поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)

Бег на лыжах 2 км (мин.с.) кросс на 3 км (бег по пересеченной местности ((мин.с.); плавание на 50 м (мин.с.); стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки дистанция 10 м.(очки); из пневматической винтовки с открытым прицелом; туристический поход с проверкой туристических навыков( протяженность не менее 1 км).

### Тематическое планирование

Тема	Количество часов
Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1
Овладение техникой спринтерского бега. КДП	3
Овладение техникой спринтерского бега. Бег 60 м на результат.	1
Овладение техникой прыжка в длину. Прыжок в длину с разбега с 9-11 шагов. КДП	4
Овладение техникой метания малого мяча в цель на дальность.	4
Овладение техникой длительного бега.	2
Развитие выносливости. КДП.	2
Овладение техникой длительного бега. Бег 1200 м. на результат.	1
Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Стойки и передвижения.	1
Овладение остановок, поворотов в стойке.	2
Овладение техникой ловли и передачи мяча.	2
Овладение техникой ведения мяча.	2
Овладение техникой бросков мяча.	2
Освоение индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча.	1
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры: тактика свободного нападения.	2
Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	1
Освоение акробатических упражнений: кувырок впереди назад.	2
Освоение акробатических упражнений: стойка на лопатках.	2
Освоение акробатических упражнений: Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.	1
Освоение и совершенствование висов и упоров.	5
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	2
Развитие координационных способностей и гибкости.	1

Освоение опорных прыжков.	4
Правила техники безопасности.	1
Освоение техники лыжных ходов: Попеременный двухшажный ход.	5
Освоение техники лыжных ходов: одновременный бесшажный ход.	6
Освоение техники лыжных ходов: подъем «полуелочкой.»	4
Освоение техники лыжных ходов: Повороты переступанием.	3
Развитие выносливости: прохождение дистанции до 3 км.	4
Передвижение на лыжах 2 км на результат	1
Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола	1
Овладение стоек, передвижений, поворотов и остановок.	1
Освоение техники приёма и передачи мяча	4
Освоение техники нижней прямой подачи.	3
Освоение техники прямого нападающего удара.	3
Освоение тактики игры: позиционное нападение. Учебная игра	3
Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега.	1
Овладение техникой спринтерского бега. КДП.	3
Овладение техникой прыжка в длину. КДП.	3
Овладение техникой метания малого мяча. КДП.	3
Овладение техникой длительного бега. КДП.	2
Развитие выносливости. Бег 1000 м на результат	1
Подготовка к выполнению норм комплекса «ГТО»	5
Итого:	105ч

#### 4. Приложение. Календарно-тематическое планирование.

№ урока	Дата проведения		Тема урока, элементы содержания урока	Кол-во часов	Планируемые результаты		
	План	Факт			Предметные	Метапредметные	Личностные
1	2	3	4	5	7	8	9
1			<p>Инструктаж по ТБ. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15 м. КДП-подтягивание. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p>	1	<p><u>Научатся:</u> ориентироваться в понятии «здоровый образ жизни»; Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики</p>	<p><u>Позн.</u> понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  <u>Коммун.</u> задавать вопросы.</p>	<p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий</p>

2-4		<p>Овладение техникой спринтерского бега История лёгкой атлетики. Высокий стартот 10 до 15 м. Бегускорениемот 30 до 40 м. Скоростнойбегдо 40 м. Развитие скоростных способностей:Эстафеты, старты из различных исходныхположений,бег с ускорением, с максимальной скоростью. КДП-3*10м КДП-30м</p>	3	<p><u>Научатся:</u> выполнять беговуюразминку,бегс высокого старта. Бегатьнакороткую дистанцию. <u>Получат</u> _____возможность <u>научиться:</u>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</p>	<p><u>познавательные:</u>ознакомление с техникой выполнения бега с высокого старта; выполнение организующих строевых команд и приемов; <u>регулятивные</u> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; <u>коммуникативные</u>уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы;контролироватьдействия партнера</p>	<p>проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержаниюзанятий;проявление учебных мотивов;</p>
5		<p>Овладение техникой спринтерского бега Бегнарезультат60 м. КДП-гибкость Знания о физической</p>	1	<p><u>Научатся:</u> выполнять беговуюразминку,бегс высокого старта. Бегатьнакороткую дистанцию. <u>Получат</u>возможность <u>научиться:</u></p>	<p><u>Познавательные:</u>ознакомление с техникой выполнения бега с высокого старта; выполнение организующихстроевыхкоманд и приемов; <u>регулятивные</u> – осуществлять итоговыйипошаговыйконтроль; адекватновоспринимать оценку</p>	<p>Формированиенавыка систематическогонаблюденияза своим физическим состоянием, величинойфизическихнагрузок.</p>

			культуре:правила соревнований в беге.			учителя; <u>коммуникативные</u> уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы;контролироватьдействия партнера	
6-9			Овладение техникойпрыжкав длину Прыжки в длину с 7—9шаговразбега. КДП—длинас места. Развитие скоростносиловых способностей:Всево зможные прыжки и многоскоки, Освоение общеразвивающих упражнений без предметовнаместе: Общеразвивающие упражнения в парах.	4	<u>Научатся</u> :проявлять качества силы, быстроты,выносливостии координации при выполнениипрыжковых упражнений. <u>Получат</u> <u>возможностьнаучиться</u> :изме рять результаты;подачакоманд; демонстрацияупражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований	<u>Позн.</u> пониманиеипринятиецели включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Приниматьисохранять учебную задачу; учитывать выделенныеучителемориентиры действия в новом учебном материалевсотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> формирование действия моделирования. Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других.	Умение планировать собственную деятельность,распределятьнагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
10-13			Овладениетехникой метания малогомячавцель	4	<u>Научатся</u> :метатьразличные предметы и мячи на дальность с места из	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельностьподруководством	Ориентация насодержательные моменты школьной действительностииадекватное

		и на дальность: Метание теннисного мяча с местана дальность отскока от стены, на заданное расстояние; Метание малого мяча с места на дальность, в коридор 5—6 м с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия.		различных положений <u>Получат возможность научиться:</u> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности	учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Комму.</u> задавать вопросы;	осознанное представление о качествах хорошего ученика;
14-15		Овладение техникой длительного бега: Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Знания о физической культуре: разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических	2	<u>Научатся:</u> правильно распределять силы в беге на выносливость	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

			упражнений, направленных на развитие выносливости				
16-17			Развитие выносливости: Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. КДП-6-мин. бег	2	<u>Научатся:</u> подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; <u>Получат</u> возможность научиться: уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	<u>Позн.</u> – умеют общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи; <u>Регулятивные</u> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <u>коммуникативные</u> – умеют общаться и взаимодействовать со сверстниками.	Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
18			Овладение техникой длительного бега: Бег на 1000 м.	1	<u>Научатся:</u> правильно распределять силы в беге на выносливость	<u>Регулятивные:</u> принимают инструкцию педагога и четко следуют ей.	Уметь в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки)
19			Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений и стоек: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	<u>Научатся:</u> уметь выполнять комплексы обще-развивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности	<u>Позн.:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <u>Коммуникативные:</u> способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применять соответствующие понятия и термины	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества
20-21			Овладение остановок, поворотов и стоек:	2	<u>Научатся:</u> овладевать основами технических действий, приёмами	<u>Регулятивные:</u> бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих	Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и

			Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.		физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	ролью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья	тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
22-23			Освоение ловли и передач мяча: Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	2	<u>Научатся:</u> владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену	<u>Познавательные:</u> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. <u>Коммуникативные:</u> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. <u>Регулятивные:</u> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
24-25			Освоение техники ведения мяча: Ведение мяча в	2	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих,	<u>Познавательные:</u> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

		<p>низкой, средней и высокой стойкости, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.</p> <p>Развитие координационных способностей: челночный бег с ведением и без ведения мяча; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями</p>		<p>оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности</p>	<p><u>Коммуникативные:</u> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p><u>Регулятивные:</u> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования</p>	
26-27		<p>Овладение техникой бросков мяча: броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</p>	2	<p>Умение соотносить свои действия с планируемым результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,</p>	<p><u>Познавательные:</u> осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><u>Регулятивные:</u> давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта</p>	<p>Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи</p>

28			<p>Освоение индивидуальной техники защиты: Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Знания о спортивной игре: техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков) и защиты (зонная и личная защита).</p>	1	<p><u>Научатся:</u> владеть умениями вырывания и выбивания мяча <u>Получат возможность научиться:</u> оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения</p>	<p>П.: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения Р.: проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции</p>	<p>Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности</p>
29-30			<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Освоение тактики игры: Тактика свободного</p>	2	<p><u>Научатся:</u> выполнять взаимодействие между двух игроков. <u>Получат возможность научиться:</u> формировать культуру движений, умение передвигаться легко, красиво, непринуждённо.</p>	<p>П.: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, К.: владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. Р.: закрепление умения</p>	<p>Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества</p>

		<p>нападения. Позиционное нападение(5:0)без измененияпозиций игроков. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания2:1,3:1,3:2, 3:3</p>		<p>поддержания оптимального уровня работоспособности посредством активного использования занятий физическимиупражнениями, для профилактики психического и физического утомления.</p>	
--	--	--	--	--	--

31			<p>Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. История гимнастики. Освоение строевых упражнений: Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре с дроблением и сведением. Освоение акробатических упражнений: Кувырок вперёд и назад;</p>	1	<p><u>Научатся:</u> различать строевые команды. Выполнять кувырок вперёд и назад. <u>Получат</u> возможность научиться: уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз.</p>	<p>П.: умение самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности К.: владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника Р.: умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий</p>	<p>Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам.</p>
32-33			<p>Освоение акробатических упражнений: Кувырок вперёд и назад. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении: Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Знания о физической культуре</p>	2	<p><u>Научатся:</u> Выполнять кувырок вперёд и назад. <u>Получат</u> возможность научиться: формировать культуру движений, умение передвигаться легко, красиво, непринуждённо.</p>	<p>П.: владение знаниями содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности. К.: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем</p>	<p>Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха</p>

			туре:Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки				
34-35			Освоение акробатических упражнений:стойка на лопатках Развитие гибкости:Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	2	<u>Научатся:</u> выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов,включающую кувырки вперёд и назад <u>Получат возможностьнаучиться:</u> проводить самостоятельные занятияпо освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических	П.: понимание физической культуры как средства профилактики вредных привычек и девиантного(отклоняющегося от норм) поведения. К.:владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме Р.:способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке	Владение умениями:выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад
36			Освоение акробатических упражнений:стойка на лопатках, кувырок вперёд и назад. Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	1	<u>Научатся:</u> выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов,включающую кувырки вперёд и назад	П.: понимание физической культуры как средства профилактики вредных привычек и девиантного(отклоняющегося от норм) поведения.	Владение знаниями по организации проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности
37-39			Освоение и совершенствование висов и упоров:	3	<u>Научатся:</u> формирование ответственного отношения к учению, готовности и	Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению	Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять

		<p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.  Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.  Основная гимнастика.  Спортивная гимнастика.  Художественная гимнастика.</p>	<p>способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации и обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории</p>	<p>осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.</p>	<p>активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</p>
--	--	---	---	---	---

40-41			<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости: Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.</p>	2	<p><u>Научатся:</u> Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>	<p>П.: понимание здоровья как одного из важнейших условий развития самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность К.: владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений</p>	<p>Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий</p>
-------	--	--	--	---	---	---	---

42-43			<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости: Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.</p>	2	<p><u>Научатся</u> выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами; подбирать физические упражнения, направленные на развитие координации движений и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки:</p>	<p>Р.: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием</p>	<p>Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p>
44			<p>Развитие координационных способностей: Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине. Развитие гибкости: Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения</p>	1	<p><u>Научатся</u>: выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами; подбирать физические упражнения, направленные на развитие координации движений и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки</p>	<p>П.: понимание здоровья как одного из важнейших условий развития самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность</p>	<p>Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности</p>

45-48			с предметами Освоение опорных прыжков: Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см) Овладение организаторскими умениями: установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	4	<u>Научатся:</u> уметь организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды	П.: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения. Р.: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач	Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами представлениями
49			Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Подбор лыжного инвентаря.	1	Умение осознанно использовать речевые средства	Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека	Владение знаниями о особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний,
50-53			Освоение техники лыжных ходов: Попеременный двухшажный ход.	4	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе	П.: овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами;	Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из

			Знания:Значение занятийлыжным спортом для поддержания работоспособности.		мотивацииикобучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальнойтраектории	К.:выражаютготовностьслушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умениемпользоватьсяучебником; Р.: овладевают способностью пониматьучебнуюзадачуурока и стремятся ее выполнять.	целесообразностииэстетической привлекательности
54			Освоение техники лыжных ходов:Попеременный двухшажныйи одновременный бесшажный ходы. Знания:Виды лыжного спорта. Передвижение на лыжах до 3 км.	1			Формирование культуры движений, уменияпередвигатьсялегко,красиво, непринуждённо
55-60			Освоениетехники лыжных ходов:одно-временный бесшажный ход. Знания:Виды лыжногоспорта. Применение лыжных мазей.	6	<u>Научатся:</u> Определять составодеждыдлязанятий налыжахитемпературную норму. Моделировать технику базовых способов передвиженияналыжах.	К.:владениеумениемлогически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника Р.:владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическимиупражнениями,их планирования и наполнения содержанием	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем(всправочныхисточниках, учебнике, в сети Интернет и др.)
61			Освоение техники лыжных ходов: подъем полувелочкой. Спускиввысокойи низкой стойках. Знания:Виды лыжного спорта.Правила самостоятельного выполнения	1	<u>Научатся:</u> Осваиватьуниверсальны умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в	П.:умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процесседостижениярезультата, определять способы действий в рамкахпредложенныхусловийи требований	Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями:соблюдатьнормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личнуюгигиену;помогатьдругдругу и учителю;

			упражнений и домашних заданий. Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия.				
62-64			Освоение техники лыжных ходов: подъем полувелочкой. Спускиввысокойи низкой стойках. Торможение «плугом». Знания:Оказание помощи при обморожениях и травмах	3	<u>Научатся:</u> Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	К.:проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности	Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

65-67			Освоение техники лыжных ходов: Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 3 км.	3	Научатся: Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества
68-71			Развитие выносливости: прохождение дистанции до 3 км.	4	Научатся: Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения	П.: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения Р.: умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам
72			Прохождение дистанции 2 км на результат.	1	Научатся: Распределять силы по всей дистанции	Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения

73-74			<p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности. Стойк и игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.</p>	2	<p><u>Научатся:</u> Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	<p>Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности</p>	<p>на транспорте и на дорогах</p> <p>Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам</p>
75-78			<p>Освоение техники приёма и передач мяча: Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Знания о</p>	4	<p><u>Научатся:</u> Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах</p>	<p>П.: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств Р.: приобретение умений</p>	<p>Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической</p>

			спортивной игре: Терминология избранной спортивной игры		игруппах при выполнении технических действий из спортивных игр	планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	подготовленности
79-81			Освоение техники нижней прямой подачи: Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки Знания о спортивной игре: Правила и организация избранной игры (цель, смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).	3	<u>Научатся:</u> овладевать основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;	Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности	Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований
82-84			Освоение техники прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Знания о спортивной игре: помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места	3	<u>Научатся:</u> расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий	Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий

			проведения игры. Овладение игрой: Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.				
85-87			Освоение тактики игры: Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Овладение игрой: Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	3	<u>Научатся:</u> уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;	П.: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения Р.: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим

88-90			<p>Овладение техникой спринтерского бега: Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60</p> <p>Овладение организаторскими умениями: Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	3	<p><u>Научатся:</u> выполнять беговую уразминку, бег с высокого старта. Бегать на короткую дистанцию.</p> <p><u>Получат возможность научиться:</u> сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение</p>	<p>Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности</p>	<p>Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха</p>
91-93			<p>Овладение техникой прыжка в длину: Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей: Все возможные прыжки и многоскоки</p> <p>Правила самоконтроля и гигиены.</p>	3	<p><u>Научатся:</u> Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p>	<p>Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность</p>	<p>Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям</p>

94-96			Овладение техникой метания малого: Метание малого мяча на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние	3	<u>Научатся:</u> метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.	Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами представлениями
97-99			Овладение техникой длительного бега: Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. Кросс до 15 мин	3	<u>Научатся:</u> подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; <u>Получат</u> <u>возможность научиться:</u> уметь организовывать учебное сотрудничество	проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей	демонстрировать результаты ниже, чем средний уровень основных физических способностей
100			Развитие выносливости: Бег на 1000 м.	1	<u>Научатся:</u> подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; <u>Получат возможность научиться:</u> уметь	Закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей

					организовывать учебное сотрудничество	занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления	
101-105			Подготовка к выполнению норм комплекса «ГТО»	5			

