**ГОКУ «Школа-интернат №11 р. п. Лесогорск»**

Согласовано Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.М. Левитская

Заместитель директора по УР Директор ГОКУ «Школа-интернат №11»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_ Е.А.Парамонова Пр. №\_\_\_\_\_\_ « 31» августа 2018г.

« 31» августа 2018г.

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 8 класса**

**учителя физической культуры**

**Ильяшова Анатолия Анатольевича**

Рассмотрено на заседании

методического объединения учителей

Руководитель МО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_ Сальникова Л.Т.

Протокол № \_\_ от « 29 » августа 2018 г.

**2018-2019 учебный год**

**р. п. Лесогорск**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 8 класс составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

* Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (с изменениями);
* Приказ министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 30.08.2013 года № 1015;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», от 06 октября 2009 года № 373 (с изменениями)
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» от 09.06.2016 года № 699;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 253 от 31.03.2014 г. «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями);
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 года № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями);
* Устав областного государственного общеобразовательного учреждения для детей–сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Школа-интернат № 11 р. п. Лесогорск», утвержденный министром образования Иркутской области от 12.12.2014 г. № 13/7-мр;
* другие нормативно – правовые акты, не противоречащие действующему законодательству в сфере образования.
* Свидетельство о государственной аккредитации № 0001511 серия 38А01, регистрационный номер 3458, выданного Службой по контролю и надзору в сфере образования Иркутской области 16.12. 2016 г. Срок действия до 16.12.2028 года.
* Лицензия на правоведения образовательной деятельности серия 38Л01 № 0003790 от 07.11.2016 г. Служба по контролю и надзору в сфере образования Иркутской области, регистрационный № 9519, бессрочно.

- Положение о рабочей программе, утверждённое приказом от 15.08.2016 года №\_\_\_

- Положение о поурочном плане педагога, реализующего ФГОС ООО.

Программа по физической культуре для 8 класса разработана в соответствии:

* с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования: «Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования». - М.: Просвещение, 2011;
* с рекомендациями примерной программы по физической культуре: «Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы». - М.: Просвещение, 2010 год;
* учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 6-7 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010;
* с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012

**Цели и задачи реализации программы**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Общая характеристика учебного предмета**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность. Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

**Структура и специфика курса**

Cпецифика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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

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

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

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

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

**Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

**Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета “Физическая культура”**

Содержание учебного предмета “Физическая культура” направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Рабочая программа рассчитана на 102 ч , 3 ч в неделю, 34 учебные недели.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

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 трудовой культуры:**

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**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 коммуникативной культуры:**

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**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 рабочей программы в 8 классе**

Тема 1.  Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2.  Легкая атлетика

         Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной  ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега  способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м.  Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3.  Лыжная подготовка

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Тема 4.  Гимнастика с основами акробатики

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

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах.  Строевой шаг.

 Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Теоретические знания.

Занятие гимнастикой и правильная осанка.

Развитие силовых способностей, гибкости и координации.

Разминка.

Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

Олимпийские игры.

Правила страховки и самостраховки.

 Тема 5.  Спортивные игры (баскетбол)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6.  Спортивные игры (волейбол)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

**Планируемые результаты**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

**Занимающийся научится:**

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

**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;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Обучающийся научится:**

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; 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;
* 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.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность

**Физическое совершенствование**

**Обучающийся научится:**

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические  упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Челночный бег 3х10 м с высокого старта с опорой на руку, с | 8,6 | 8,9 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз  Подтягивание из виса на высокой перекладине (мал),  из виса лёжа на низкой перекладине (дев) | 180  33  6 | 165  30  16 |
| Выносливость | Кроссовый бег 1 км | 4 мин 30 с | 5 мин |
| Координация | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в  стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения**

**образовательного процесса**

|  |  |
| --- | --- |
| Учебно-практическое оборудование | Методическое обеспечение |
| |  | | --- | |  | | Козел гимнастический | | Канат для лазанья | |  | | Стенка гимнастическая | | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  4 м) |   Тренировочные баскетбольные щиты  Мячи:  набивные весом 1-3 кг, малый  мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные  Палка гимнастическая  Скакалка  Мат гимнастический  Гимнастический подкидной мостик  Кегли  Обруч пластиковый  Планка для прыжков в высоту  Стойка для прыжков в высоту  Флажки: разметочные с опорой, стартовые  Лента финишная  Рулетка измерительная  Набор инструментов для подготовки прыжковых ям  Лыжи (с креплениями и палками)  Щит баскетбольный тренировочный  Сетка для переноски и хранения мячей  Сетка волейбольная  Гантели: весом 0,5 кг, 1кг, 1,5кг, 2кг  Секундомер  Табло счетное  Аптечка | УМК обучающегося:  1. Физическая культура. 5-8 классы (под ред.М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2007 г.  2. Физическая культура. 6-8 классы: учебник для общеобразовательных учреждений /А.П.Матвеев. – М.: Просвещение, 2011г.  Литература для учителя  1. Программа общеобразовательных учреждений доктора педагогических наук В.И.Ляха, кандидата педагогических наук А.А.Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся» 1–11 классы; М.: «Просвещение», 2012 г.  2. В.И. Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре» 5-9 классы  3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2012 |

**Материально-техническое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество | Примечание |
| Рабочее место учителя (кабинет) | Спортзал |  |
| Рабочее место ученика | спортзал с раздевалками для мальчиков и девочек |
| Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 1 |  |
| *Пришкольный стадион (площадка)*  Легкоатлетическая дорожка  Сектор для прыжков в длину  Сектор для прыжков в высоту  Игровое поле для футбола (мини-футбола)  Площадка игровая волейбольная  Лыжная трасса |  |  |
| Ноутбук | 1 |  |
| Мультимедийный проектор |  | переносной |

**Информационно-коммуникационные средства**

|  |  |
| --- | --- |
| Электронные образовательные ресурсы | Ресурсы Интернета |
|  | <http://pedsovet.su/load/254-1-0-3794>  <http://festival.1september.ru/articles/598587>  <http://nsportal.ru/>  <http://учебныепрезентации.рф/novye-prezentacii.html>  <http://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/>  [http://pedmir.ru](http://pedmir.ru/) |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Универсальные учебные действия** | **Дата проведения** | | **Кол-во часов** |
| **план** | **факт** |
| **1 четверть – 24 часа ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (11 часов)** | | | | | |
| 1 | Влияние физических упражнений на организм человека. Инструктаж по технике безопасности. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике.  **П**.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  **К**.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.  **Л.:** внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. | 04.09 |  | 1 |
| 2 | Спринтерский бег. Низкий старт. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  **К.**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.  **Л.:** описывать технику высокого старта | 06.09 |  | 1 |
| 3 | Спринтерский бег. Высокий старт. | 08.09 |  | 1 |
| 4 | Спринтерский бег. Финиш. | 11.09 |  | 1 |
| 5 | Эстафетный бег. Передача палочки. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  **К.**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.  **Л.:** описывать технику процесса передачи эстафетной палочки. | 13.09 |  | 1 |
| 6 | Эстафетный бег. Передача палочки. | 15.09 |  | 1 |
| 7 | Эстафетный бег по кругу с передачей палочки.(4х100) | 18.09 |  | 1 |
| 8 | Метание малого мяча. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.  **Л.:** описывать технику метания мяча на дальность с разбега.  Описывать технику прыжковых упражнений. | 20.09 |  | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с места.  Метание малого мяча. | 22.09 |  | 1 |
| 10 | Прыжок в длину с места.  Метание малого мяча. | 25.09 |  | 1 |
| 11 | Бег на выносливость. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П.**: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  **К**.: соблюдать правила безопасности.  **Л.:** уметь объяснить способы развития скоростных способностей. | 27.09 |  | 1 |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (волейбол 15 часов)** | | | | | |
| 12 | Волейбол. Основные правила игры .Т Б. | **Р**.: выполнять правила игры. Уважительно относиться к партнеру.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  **К**.: соблюдать правила безопасности, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.  **Л.:** запомнить основные правила игры. | 29.09 |  | 1 |
| 13 | Нижняя прямая подача. Передачи в парах. | **Р**.: выполнять правила игры. Уважительно относиться к партнеру.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  **К**.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.  **Л.:** добросовестное отношение к выполнению упражнений. Доброжелательность к сверстникам и к наставнику. | 02.10 |  | 1 |
| 14 | Совершенствование нижней прямой подачи. | **Р**.: выполнять правила игры. Уважительно относиться к партнеру.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  **К**.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.  **Л.:** добросовестное отношение к выполнению упражнений. Доброжелательность к сверстникам и к наставнику. | 04.10 |  | 1 |
| 15 | Совершенствование нижней прямой подачи. Игра. | 06.10 |  | 1 |
| 16 | Передача, приём, подача мяча. | **Р**.: выполнять правила игры. Уважительно относиться к партнеру.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  **К**.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.  **Л.:** описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | 09.10 |  | 1 |
| 17 | Передача, приём, подача мяча в зону и через сетку. | 11.10 |  | 1 |
| 18 | Передача, приём, подача мяча в зону и через сетку. | 13.10 |  | 1 |
| 19 | Передача, приём, подача мяча в зону и через сетку. Игра. | 16.10 |  | 1 |
| 20 | Развитие двигательных качеств. | **Р**.: выполнять правила игры. Уважительно относиться к партнеру.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  **К**.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.  **Л.:** оценивать свои действия, сдерживать негативные эмоции, доброжелательно относиться к сверстникам. | 18.10 |  | 1 |
| 21 | Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | 20.10 |  | 1 |
| 22 | Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | 23.10 |  | 1 |
| 23 | Учебная игра. По упрощённым правилам. | 25.10 |  | 1 |
| 24 | Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | 27.10 |  | 1 |
|  | **2 ЧЕТВЕРТЬ – 23 часа** |  |  |  |
| 25 | Учебная игра. Судейство. | 06.11 |  | 1 |
| 26 | Учебная игра. Судейство. | 08.11 |  | 1 |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (волейбол 4 часа)** | | | | | |
| 27 | Совершенствование нижней прямой подачи. Приём . | **Р**.: выполнять правила игры. Уважительно относиться к партнеру.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  **К**.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.  **Л.:** добросовестное отношение к выполнению упражнений. Доброжелательность к сверстникам и к наставнику. | 10.11 |  | 1 |
| 28 | Совершенствование нижней прямой подачи. | 13.11 |  | 1 |
| 29 | Учебная игра. | 15.11 |  | 1 |
| 30 | Совершенствование верхней подачи. Учебная игра. | 17.11 |  | 1 |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (баскетбол 9 часов)** | | | | | |
| 31 | ТБ в игре баскетбол. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  **П**.:моделировать технику игровых действий и приемов. Запоминать технику игровых действий. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  **К**.:взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.Проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Л.:** проявлять дисциплинированность на уроке. | 20.11 |  | 1 |
| 32 | Техника ведения мяча «змейкой» | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  **П**.:моделировать технику игровых действий и приемов. Запоминать технику игровых действий. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  **К**.:взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.Проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Л.:** уметь владеть разными видами передвижения. | 22.11 |  | 1 |
| 33 | Техника ведения мяча. Передача в парах. | 24.11 |  | 1 |
| 34 | Техника ведения мяча. Передача в парах. | 27.11 |  | 1 |
| 35 | Техника ведения мяча. Броски в кольцо. | 29.11 |  | 1 |
| 36 | Ведение мяча «змейкой» с броском по кольцу. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  **П**.:моделировать технику игровых действий и приемов. Запоминать технику игровых действий. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  **К**.:взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.Проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Л.:** развивать ловкость, быстроту реакции. | 01.12 |  | 1 |
| 37 | Ведение мяча «змейкой» с броском по кольцу. | 04.12 |  | 1 |
| 38 | Техника передачи и ловли мяча. Штрафной бросок. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  **П**.:моделировать технику игровых действий и приемов. Запоминать технику игровых действий. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  **К**.:взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.Проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Л.:** соблюдение правила техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча.  Описывать технику игровых приемов. | 06.12 |  | 1 |
| 39 | Техника передачи и ловли мяча. Штрафной бросок. | 08.12 |  | 1 |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (8 часов)** | | | | | |
| 40 | Техника безопасности на уроках физкультуры лыжной подготовки. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П**.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы  **К**.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  **Л.:** внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к учебе. | 11.12 |  | 1 |
| 41 | Предупреждение обморожения, первая помощь при обморожении. | **Л.:** оценивать свои действия решительности, сдерживать панические эмоции. Доброжелательно относиться к потерпевшему. | 13.12 |  | 1 |
| 42 | Попеременный двушажный ход с переходом в одновременный бесшажный ход. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П**.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы  **К**.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  **Л.:** описывать технику передвижения на лыжах. | 15.12 |  | 1 |
| 43 | Попеременный двушажный ход с переходом в одновременный бесшажный ход. | 18.12 |  | 1 |
| 44 | Спуск в низкой стойке. | **Л.:** иметь желание добиться необходимых умений. | 20.12 |  | 1 |
| 45 | Применение видов лыжной ходьбы: на спуске и равнине. Спуск в низкой стойке | 22.12 |  | 1 |
| 46 | Подъём «ёлочкой». Торможение «полуплугом». | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П**.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы  **К**.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  **Л.:** осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | 25.12 |  | 1 |
| 47 | Подъём «ёлочкой». Торможение «полуплугом». | 27.12 |  | 1 |
| **3 четверть (29 часов) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (10 часов)** | | | | | |
| 48 | Одновременный двухшажный ход. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П**.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы  **К**.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  **Л.:** применять правила взаимопомощи. | 15.01 |  | 1 |
| 49 | Одновременный двухшажный ход. Правила поведения на лыжне. | 17.01 |  | 1 |
| 50 | Прохождение на лыжах по учебной лыжне . | 19.01 |  | 1 |
| 51 | Прохождение на лыжах по учебной лыжне – 1500м. | 22.01 |  | 1 |
| 52 | Эстафетный бег на лыжах, дистанция 500м. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П**.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы  **К**.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  **Л.:** осваивать технику самостоятельно. | 24.01 |  | 1 |
| 53 | Бег на лыжах, дистанция 1000м. | 26.01 |  | 1 |
| 54 | Прохождение на лыжах по учебной лыжне – 1000м. без учёта времени. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П**.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы  **К**.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  **Л.:** проявлять уважение к соперникам. | 29.01 |  | 1 |
| 55 | Прохождение на лыжах по учебной лыжне – 1500м. без учёта времени. | 31.01 |  | 1 |
| 56 | Лыжные гонки 2км. на время. Зачёт. | 02.02 |  | 1 |
| 57 | Спуск в низкой стойке. Подведение итогов. | 05.02 |  | 1 |
| **ГИМНАСТИКА (12 часов)** | | | | | |
| 58 | Правила и техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка. | **Р**.: самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега  **П**.:выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений.  **К**.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений  **Л.:** уметь выполнять роль организатора и руководителя класса (группы). | 07.02 |  | 1 |
| 59 | Прыжки через короткую скакалку. Висы. | **Р**.: самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их  **П**.: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки  **К**.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях  **Л.:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | 09.02 |  | 1 |
| 60 | Висы , Кувырок в перёд. | 12.02 |  | 1 |
| 61 | Прыжки через короткую скакалку. | 14.02 |  | 1 |
| 62 | Упражнения на гибкость. | 16.02 |  | 1 |
| 63 | Страховка при выполнении упражнений « Мост». | **Р**.: самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега  **П**.:выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений.  **К**.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений  **Л.:** осваивать технику акробатических упражнений**.** | 19.02 |  | 1 |
| 64 | Страховка при выполнении упражнений « Мост». | 21.02 |  | 1 |
| 65 | Техника перекатов, кувырка вперёд и назад. | **Р**.: самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега  **П**.:выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений.  **К**.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений  **Л.:** осваивать технику акробатических упражнений**.** | 26.02 |  | 1 |
| 66 | Техника перекатов, кувырка вперёд и назад. | 28.02 |  | 1 |
| 67 | Лазанье по шесту. | 02.03 |  | 1 |
| 68 | Эстафеты с акробатическими элементами. | 05.03 |  | 1 |
| 69 | Лазанье по шесту. | 07.03 |  | 1 |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (баскетбол 9 часов)** | | | | | |
| 70 | Техника броска по кольцу. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  **П**.:моделировать технику игровых действий и приемов. Запоминать технику игровых действий. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  **К**.:взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.Проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Л.:** Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. | 09.03 |  | 1 |
| 71 | Техника броска по кольцу.  Техника защиты. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  **П**.:моделировать технику игровых действий и приемов. Запоминать технику игровых действий. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  **К**.:взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.Проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Л.:** осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. Ответственность к выполняемому упражнению. | 12.03 |  | 1 |
| 72 | Прессинг.  Техника защиты. | 14.03 |  | 1 |
| 73 | Штрафной бросок. Видение с броском. | 16.03 |  | 1 |
| 74 | Штрафной бросок. Играю | 19.03 |  | 1 |
| 75 | Учебная игра по упрощенным правилам. | 21.03 |  | 1 |
| 76 | Штрафной бросок. Игра. | 23.03 |  | 1 |
|  | **4 четверть (25 часов)** |  |  |  |
| 77 | Техника защиты и нападения. | 02.04 |  | 1 |
| 78 | Техника защиты и нападения. | 04.04 |  | 1 |
| **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА ( 20 часов)** | | | | | |
| 79 | ТБ по разделу. Кроссовая подготовка. | **Р.**: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П.**: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  **К.**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.  **Л.:** уметь бегать в равномерном темпе. Знать и уметь объяснять аспекты тактики .Самостоятельно  действовать. Уметь распределять силы. | 06.04 |  | 1 |
| 80 | Кроссовая подготовка. 1000 м. | 09.04 |  | 1 |
| 81 | Кроссовая подготовка15000м. | 11.04 |  | 1 |
| 82 | Кроссовая подготовка 2000м. | 13.04 |  | 1 |
| 83 | Спринтерский бег 60м.  . | **Р.**: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П.**: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  **К.**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.  **Л.:** знать способы выполнения разных беговых упражнений | 16.04 |  | 1 |
| 84 | Спринтерский бег.100м  Эстафетный бег 200м. | 18.04 |  | 1 |
| 85 | Спринтерский бег.  Эстафетный бег. | 20.04 |  | 1 |
| 86 | Спринтерский бег.  Эстафетный бег. | 23.04 |  | 1 |
| 87 | Прыжки в высоту. | **Р.**: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П.**: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  **К.**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.  **Л.:** уметь выполнять технически правильно прыжок. | 25.04 |  | 1 |
| 88 | Прыжки в высоту. | 27.04 |  | 1 |
| 89 | Метание малого мяча. Игра «Лапта». | 30.04 |  | 1 |
| 90 | Прыжки в высоту. Метание малого мяча. | 02.05 |  | 1 |
| 91 | Игра «Лапта» | **Р.**: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П.**: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  **К.**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.  **Л.:** знать способы выполнения разных беговых упражнений | 04.05 |  | 1 |
| 92 | Игра «Лапта». | 07.05 |  | 1 |
| 93 | Игра «Лапта». | **Р.**: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П.**: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  **К.**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.  **Л.:** характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Уметь выполнять технически правильно прыжок. | 11.05 |  | 1 |
| 94 | Прыжок в длину с места. | 14.05 |  | 1 |
| 95 | Прыжок в длину с разбега. | 16.05 |  | 1 |
| 96 | Прыжок в длину с разбега. | 18.05 |  | 1 |
| 97 | Прыжок в длину с разбега.  Метание малого мяча | 21.05 |  | 1 |
| 98 | Метание малого мяча | 23.05 |  | 1 |
| **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (3 часа)** | | | | | |
| 99 | Русская народная игра «Лапта».  Подведение итогов года. | **Р.**: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П.**: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  **К.**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.  **Л.:** знать и соблюдать ТБ, уметь выполнять технику метания мяча, применять усилия, бороться за результат. | 25.05 |  | 1 |
| 100 | Первая помощь при тепловом и солнечном ударе  Русская народная игра «Лапта». | **Р.**: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П.**: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  **К.**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.  **Л.:** осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.  Уметь применять знания на практике. | 28.05 |  | 1 |
| 101 | Итоговый урок. | **Р.**: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П.**: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  **К.**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.  **Л.:** осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.  Уметь применять знания на практике. | 30.05 |  | 1 |