

Рабочая программа составлена на основе

авторской программы Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение 2011г

Примерной государственной программы по физической культуре для общеобразовательных школ Комплексная программа физического воспитания учащихся. Лях В.И., Зданевич А.А 2011г.

Класс 8 Б. В, Д.

Учитель: Коновалов Иван Иванович

Количество всего 68 часов, в неделю 2 часа.

Плановых контрольных уроков \_\_\_\_, зачётов\_\_\_\_, тестов\_\_\_\_\_.

**Пояснительная записка**

 ***Рабочий план составлен с учётом следующих нормативных документов****:*

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

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

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от09.03.2004г. №1312 (ред. От 30.08.2010г.);

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

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

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

-О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р

 В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утв. приказом Минобразования России от 05.03.2004 № 1089 и авторской программы Ляха В.И., Зданевича. «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2012г.

 Количество часов, на которые рассчитана программа – 68 ч., 2 часа в неделю.

**Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:**

* **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Предмет: физическая культура

Класс: 8 Б, В, Д.

Всего часов на изучение программы: 68

Количество часов в неделю:2 часа

Организация учебных занятий в соответствии с учебным планом предусматривает использование разнообразных форм: игры, соревнования, эстафеты, зачетные уроки.

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

**следую­щих задач:**

* содействие гармоничному физическому развитию, за­крепление навыков правильной осанки, развитие устойчиво­сти организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жиз­ни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстро­та и точность реагирования на сигналы, согласование движе­ний, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифферен­цирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влия­нии занятий физическими упражнениями на основные систе­мы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре лич­ности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, со­ревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил тех­ники безопасности во время занятий, оказание первой помо­щи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям фи­зическими упражнениями, избранными видами спорта в сво­бодное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физиче­ских возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимо­помощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психическойсаморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечествен­ной системы школьного образования и необходимость реше­ния вышеназванных задач образования учащихся 6-х классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются: демократизация и гуманизация педагогиче­ского процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидак­тических правил; расширение межпредметных связей.

 В основу планирования учебного материала в логике по­этапного его освоения было положено соблюдениедидакти­ческихправилот известного к неизвестному и от простого к сложному.

 Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух частей: базовой и вариативной (дифференцированной). В связи учетом особенностей образовательного учреждения материально- техническая базы часы раздела «Плавания» и «Единоборства» заменены волейболом, а также распределены для занятия легкой атлетикой, где посредствам социальных специальных прикладных легкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физ. качеств, умений и навыков.

**Раздел 1. Результаты освоения учебного предмета**

 В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы основного общего обра­зования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6-х классов направ­лена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

 В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**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 их подготов­ку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

-умение длительно сохранять правильную осанку во вре­мя статичных поз и в процессе разнообразных видов двига­тельной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение 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 с партнёрами 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»; проплывать 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 полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном ко­лене (девочки);

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 в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить об­щее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в со­ответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

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.

 *В области 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.

 *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 её до собеседника.

 *В области 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**

 В основной школе 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, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

 *В области познавательной культуры:*

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания 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 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 вовремя 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.

 *В области 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.

 *В области 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.

**8 класс**

*Ученик научится:*

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

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

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

 *Ученик получит возможность научиться:*

• определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми

• выявлять различия в основных способах передвижения человека;

• применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

***Уровень подготовки учащихся****:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики |  девочки |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 6.0 | 5.6 | 5.0 | 6.6 | 5.8 | 5.2 |
| Бег 60 метров | 11.5 | 10.8 | 10.2 | 11.8 | 10.9 | 10.5 |
| Бег 1000 метров | 6.8 | 5.8 | 5.0 | 7.20 | 6.20 | 5.20 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.6 | 8.8 | 8.2 | 9.8 | 9.2 | 8.6 |
| Прыжки в длину с места | 128 | 150 | 168 | 115 | 135 | 160 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 85 | 100 | 110 | 75 | 85 | 100 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 50 | 80 | 100 | 60 | 85 | 105 |
| Метание мяча | 24 | 29 | 36 | 16 | 19 | 23 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 4 | 5 | 7 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 20 | 23 | 25 | 11 | 13 | 15 |
| гибкость | 4 | 8 | 12 | 7 | 12 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 1000метров | 7.30 | 7.00 | 6.30 | 8.10 | 7.30 | 7.00 |
| Лыжные гонки 2000 метров |  | без | учета | -времени | - | - |

Выполнение норм ГТО

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 14 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний(тесты) | Нормативы |
| Мальчики | Девочки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотойзнак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км(мин, с) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | 8.55 | 8.35 | 8.00 |
| или на 2 км(мин, с) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касаниепола пальцамирук | Касаниепола пальцамирук | Касаниепола пальцамирук | Касаниепола пальцамирук | Касаниепола пальцамирук | Касаниепола пальцамирук |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 7. | Бег на лыжах на 2км (мин, с) | 14.10 | 13.50 | 13.00 | 14.50 | 14.30 | 13.50 |
| или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание50м(мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.50 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход на дистанцию 5 км |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

 **Раздел 2. Содержание учебного предмета**

 Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи с материально-технической базы школы раздел «Плавание» – заменены на «Лёгкая атлетика и Спортивные игры». Упражнения из комбинации на гимнастических брусьях из раздела «Гимнастика с основами акробатики» заменены упражнениями на шведской стенке. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (де­вочки) заменены на упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

История физической культуры Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

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 ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой***.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комп­лексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз (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.

Оценка 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.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

***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.

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

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Содержание курса*** | ***Тематическое планирование*** | ***Характеристика деятельности учащихся*** |
| ***Раздел 1. Основы*** знаний |
| 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 видовспорта, входящих в прог­рамму Олимпийских игр.Физическая культура в современном обществе | Страницы историиЗарождение Олимпийских игр древ­ности.Исторические сведения о раз­витии древних Олимпийских игр (ви­ды состязаний, правила их проведе­ния. Известные участники и победи­тели).Роль Пьера де Кубертена в становле­нии и развитии Олимпийских игр современности.Цель и задачи современного олим­пийского движения.Физические упражнения и игры в Ки­евской Руси, Московском государ­стве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюцион­ной России.Наши соотечественники — олимпий­ские чемпионы.Физкультура и спорт в Российской Федераций на современном этапе. | Раскрывают историю возникновения и формиро­вания физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление куль­туры, раскрывают содержание и правила сорев­нований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олим­пийского движения.Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнения­ми.Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» |
| Физическая культура чело­векаИндивидуальные комплек­сы адаптивной (лечебной)и корригирующей физической культуры.Проведение самостоятель­ных занятий по коррекции осанки и телосложения | Познай себяРосто-весовые показатели.Правильная и неправильная осанка.Упражнения для сохранения и под­держания правильной осанки с пред­метом на голове.Упражнения для ук­репления мышц стопы.Зрение. Гимнастика для глаз.Психологические особенности возра­стного развития.Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма | Регулярно контролируя длину своего тела, опре­деляют темпы своего роста. |
| Регулярно измеряют массу своего тела с по­мощью напольных весов.Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с по­мощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управ­лении движениями и в регуляции основными системами организма.Составляют личный план физического самовос­питания.Выполняют упражнения для тренировки различ­ных групп мышц.Осмысливают, как занятия физическими упраж­нениями оказывают благотворное влияние на ра­боту и развитие всех систем организма, на его рост и развитие |
| Режим дня и его основное содержание.Всестороннее и гармонич­ное физическое развитие | Здоровье и здоровый образ жизни.Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.Основные правила для проведения са­мостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура.Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.Личная гигиена.Банные процедуры.Рациональное питание Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определя­ют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.Оборудуют с помощью родителей место для са­мостоятельных занятий физкультурой в домаш­них условиях и приобретают спортивный инвен­тарь. Разучивают и выполняют комплексы упражне­ний для самостоятельных занятий в домашних условиях.Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в за­висимости от характера мышечной деятельно­сти.Выполняют основные правила организации рас­порядка дня.Объясняют роль и значение занятий физиче­ской культурой в профилактике вредных привы­чек |
| Оценка эффективности за­нятий физической культу­рой.Самонаблюдение и само­контроль | СамоконтрольСубъективные и объективные показа­тели самочувствия.Измерение резервов организма и со­стояния здоровья с помощью функцио­нальных проб | Выполняют тесты на приседания и пробу с за­держкой дыхания.Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля |
| Первая помощь и самопо­мощь во время занятий фи­зической культурой и спор­том | Первая помощь при травмахСоблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физиче­ском культурой и спортом.Характе­ристика типовых травм, простей­шие приёмы и правила оказания са­мопомощи и первой помощи при травмах | В парах с одноклассниками тренируются в нало­жении повязок и жгутов, переноске пострадав­ших |
| **Раздел 2. Двигательные умения и умения** |
| **Лёгкая атлетика** |
| Беговые упражнения | Овладение техникой спринтерского бега**8 класс:** Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| **8 класс:**Бег в равномерном темпе до 15 мин.Бег на 1200 м. | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Прыжковые упражнения | **8 класс:**Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега. | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| **8 класс:**Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега. | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
|  | Овладение техникой метания мало­го мяча в цель и на дальность**8 класс:**Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на задан­ное расстояние, на дальность, в коридор 5—6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с рассто­яния 8-10м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| Развитие выносливости | **8 класс:**Кросс до 15 мин, бег с препятствия­ми и на местности, минутный бег, эс­тафеты, круговая тренировка. | Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости |
| Развитие скоростно- силовых способностей | **8 класс:**Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положе­ний, толчки и броски набивных мя­чей весом до 3 кг с учётом возраст­ных и половых особенностей | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей |
| Развитие скоростных спо­собностей | **8 класс:**Эстафеты, старты из различных исход­ных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростных способностей |
| Знания о физической культуре | **8 класс:**Влияние легкоатлетических упражне­ний на укрепление здоровья и основ­ные системы организма; название ра­зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;правила соревнований в беге, прыж­ках и метаниях;разминка для выполнения легкоатлетических упраж­нений;представления о темпе, ско­рости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на разви­тие выносливости, быстроты, си­лы, координационных способностей.Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических спо­собностей. Соблюдают технику безопасности.Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических ­упражнений и правила соревнований |
| Проведение самостоя­тельных занятий приклад­ной физической подготов­кой | **8 класс:**Упражнения и простейшие програм­мы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и коорди­национных способностей на основе освоенных легкоатлетических упраж­нений.Правила самоконтроля и ги­гиены | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасно­сти. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают по­нятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |
| Овладение организатор­скими умениями | **8 класс:**Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и про­ведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | Используют разученные упражнения в самосто­ятельных занятиях при решении задач физичес­кой и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во вре­мя этих занятий.Выполняют контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике.Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| **Гимнастика** |
| Краткая характеристика вида спортаТребования к технике без­опасности | История гимнастики**.**Основная гимнастика.Спортивная гимнастика.Художественная гимна­стика.Аэробика. Спортивная акроба­тика.Правила техники безопасности и страховки во время занятий физиче­скими упражнениями.Техника вы­полнения физических упражнений | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями |
| Организующие команды и приёмы | Освоение строевых упражнений**8 класс:**Строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |
| Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) | Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов на месте и в движении.**8 класс:**Сочетание различных положений рук, ног, туловища.Сочетание движений руками с ходь­бой на месте и в движении, с махо­выми движениями ногой, с подскока­ми, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.Общеразвивающие упражнения в па­рах | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений |
| Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) | Освоение общеразвивающих упраж­нений с предметами**8 класс:**Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, боль­шим мячом, палками | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.Составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| Упражнения и комбинации на шведской стенке | Освоение и совершенствование висов и упоров**8 класс:**Мальчики: висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтяги­вание из виса лёжа. | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| Опорные прыжки | Освоение опорных прыжков**8 класс:**Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).  | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| Акробатические упражне­ния и комбинации | Освоение акробатических упражне­ний**8 класс:** Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| Развитие координационных способностей | **8 класс:**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.Упражнения с гимнастической скамейкой, на гим­настическом бревне, на гимнастичес­кой стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акро­батические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.Эстафеты и игры с исполь­зованием гимнастических упражнений и инвентаря | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей |
| Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости | **8 класс:**Лазанье по канату, шесту, гимнасти­ческой лестнице.Подтягивания, уп­ражнения в висах и упорах, с ганте­лями, набивными мячами | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| Развитие скоростно-силовых способностей | **8 класс:**Опорные прыжки, прыжки со скакал­кой, броски набивного мяча | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| Развитие гибкости | **8 класс:**О.Р.У. с по­вышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.Упражне­ния с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| Знания о физической куль­туре | **8 класс:**Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки,развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во вре­мя занятий; обеспечение техники безопасности;упражнения для разо­гревания; основы выполнения гимнасти­ческих упражнений | Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время заня­тий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации само­стоятельных тренировок |
| Проведение самостоятель­ных занятий прикладной физической подготовкой | **8 класс:**Упражнения и простейшие програм­мы по развитию силовых, координа­ционных способностей и гибкости с предметами и без предметов,акроба­тические, с использованием гимна­стических снарядов. Правила само­контроля. Способы регулирования физической нагрузки | Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторски­ми умениями | **8 класс:**Помощь и страховка; демонстрация упражнений;выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов;составление с по­мощью учителя простейших комбина­ций упражнений.Правила соревнований | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделе­ния. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |
| **Баскетбол** |
| Краткая характеристика вида спортаТребования к технике без­опасности | История баскетбола.Основные прави­ла игры в баскетбол.Основные при­ёмы игры.Правила техники безопасности | Изучают историю баскетбола и запоминают име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.Овладевают основными приёмами игры в баскетбол |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек | **8 класс:**Стойки игрока.Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд.Остановка дву­мя шагами и прыжком.Повороты без мяча и с мячом. Комби­нации из освоенных элементов техни­ки передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение ловли и передач мяча | **8 класс:**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)Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным со­противлением защитника | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение техники ведения мяча | **8 класс:**Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости;ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Овладение техникой бросков мяча | **8 класс:**Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника.Максимальное расстояние до корзи­ны — 3,60 м.  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение индивидуальной техники зашиты | **8 класс:**Вырывание и выбивание мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей | **8 класс:**Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей | **8 класс:**Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Освоение тактики игры | **8 класс:**Тактика свободного нападения.Позиционное нападение (5:0) без из­менения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| Овладение игрой и комплекс­ное развитие психомотор­ных способностей | **8 класс:**Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |
| **Волейбол** |
| Краткая характеристика вида спорта.Требования к технике без­опасности | История волейбола.Основные прави­ла игры в волейбол.Основные при­ёмы игры в волейбол.Правила техники безопасности | Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.Овладевают основными приёмами игры в волей­бол |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек | **8 класс:**Стойки игрока.Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд.Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение техники приёма и передач мяча | **8 класс:**Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд.Передачи мяча над собой. То же через сетку. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Овладение игрой и комп­лексное развитие психо­моторных способностей | **8 класс:**Процесс совершенствования психо­моторных способностей. Дальнейшее обучение технике дви­жений и продолжение развития пси­хомоторных способностей | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| Развитие координацион­ных способностей (ориен­тирование в пространстве, быстрота реакций и пере­строение двигательных действий, дифференциро­вание силовых, простран­ственных и временных па­раметров движений, спо­собностей к согласованию движений и ритму) | **8 класс:**Упражнения по овладению и совер­шенствованию в технике перемеще­ний и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ве­дения мяча и др.;метания в цель различными мячами,жонглирова­ние.упражнения на быстроту и точ­ность реакций, прыжки в заданном ритме;всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в соче­тании с бегом, прыжками, акробати­ческими упражнениями и др.Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2. 3:3 | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |
| Развитие выносливости | **8 класс:**Эстафеты, круговая тренировка подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития выносливости |
| Развитие скоростных и скоростно-силовых способ­ностей | **8 класс:**Бег с ускорением, изменением на­правления, темпа, ритма, из различ­ных исходных положений.Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в те­чение 7—10 с. Подвижные игры, эста­феты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в со­четании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей |
| Освоение техники нижней прямой подачи | **8 класс:**Нижняя прямая подача мяча с рассто­яния 3—6 м от сетки. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| Освоение техники прямого нападающего удара | **8 класс:**Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей | **8 класс:**Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей | **8 класс:** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Освоение тактики игры | **8 класс:** Тактика свободного нападения. Пози­ционное нападение без изменения по­зиций игроков (6:0). | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| Знания о спортивной игре | **8 класс:**Терминология избранной спортивной игры;техника ловли, передачи, веде­ния мяча или броска;тактика нападе­ний (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).Правила и организация избранной иг­ры (цель и смысл игры, игровое по­ле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).Пра­вила техники безопасности при заня­тиях спортивными играми | Овладевают терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре. Характеризуют техни­ку и тактику выполнения соответствующих игро­вых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры |
| Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой | **8 класс:**Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и вынос­ливости.Игровые упражнения по совершенствованию технических при­ёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание при­ёмов).Подвижные игры и игровые за­дания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.Прави­ла самоконтроля | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных за­нятиях при решении задач физической, техни­ческой, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторски­ми умениями | **8 класс:**Организация и проведение подвиж­ных игр и игровых заданий, прибли­жённых к содержанию разучиваемой игры,помощь в судействе, комплек­тование команды, подготовка места проведения игры | Организуют со сверстниками совместные заня­тия по подвижным играм и игровым упражнени­ям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комп­лектовании команды, подготовке мест проведе­ния игры |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки)** |
| Краткая характеристика вида спортаТребования к технике безопасности | История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности  | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения |
| Освоение техники лыжных ходов | **8 класс:**Одновременныйдвухшажный и бесшажный ходы. Подъем «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций |
| Знания  | **8 класс:**Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. |
| **Футбол** |
| Краткая характеристика вида спортаТребования к технике без­опасности | История футбола.Основные правила игры в футбол.Основные приёмы иг­ры в футбол.Подвижные игры для ос­воения передвижения и остановок. Правила техники безопасности | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные уп­ражнения и тесты |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек | **8 класс:**Стойки игрока.Перемещения в стой­ке приставными шагами боком и спи­ной вперёд,ускорения, старты из раз­личных положений.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение ударов по мячу и остановок мяча | **8 класс:**Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Овладение техникой ударов по воротам | **8 класс:**Удары по воротам указанными спосо­бами на точность (меткость) попада­ния мячом в цель. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей | **8 класс:**Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, ос­тановка, удар по воротам | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей | **8 класс:**Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Освоение тактики игры | **8 класс:**Тактика свободного нападения.Позиционные нападения без измене­ния позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| Овладение игрой и комплекс­ное развитие психомотор­ных способностей | **8 класс:**Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями.Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия футбола для комплексного разви­тия физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха |
| **Рефераты и итоговые работы** | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учеб­нике.В конце 5,6 классов готовят итоговые рабо­ты на одну из тем, предложенных в учебнике |
| **Раздел 3. Развитие двигательных способностей(в процессе уроков)** |
| Способы двигательной (физкультурной) деятель­ностиВыбор упражнений и со­ставление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвиж­ных перемен) | Основные двигательные способности Пять основных двигательных способ­ностей: гибкость, сила, быстрота, вы­носливость и ловкость | Выполняют специально подобранные самостоя­тельные контрольные упражнения |
| ГибкостьУпражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.Оценивают свою силу по приведённым показа­телям |
| СилаУпражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.Оценивают свою силу по приведённым показа­телям |
| БыстротаУпражнения для развития быстроты движении (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развиваю­щие силу и быстроту | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.Оценивают свою быстроту по приведённым по­казателям |
| ВыносливостьУпражнения для развития выносли­вости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.Оценивают свою выносливость по приведённым показателям |
| ЛовкостьУпражнения для развития двигатель­ной ловкости.Упражнения для развития локомотор­ной ловкости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.Оценивают свою ловкость по приведённым пока­зателям |
| Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безо­пасности и бережному от­ношению к природе (эколо­гические требования) | ТуризмИстория туризма в мире и в России.Пеший туризм.Техника движения по равнинной местности.Организация привала. Бережное отношение к при­роде. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе | Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пе­шем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируют­ся в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших |
| Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО | История возникновения комплекса.Нормативы комплекса. | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.Оценивают свою выносливость по приведённым показателям |

 Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.

Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

 Олимпийские игры древности и современности.

 Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.

 Основные этапы развития физической культуры в России.

 Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

 Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

1. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.
2. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.
3. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

1. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).
2. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.
3. Легкая атлетика*:* спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный*,* эстафетный икроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.
4. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.
5. Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе*.*
6. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.
7. Элементы техники национальных видов спорта.
8. Специальная подготовка:

 футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

 баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

 волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

**Раздел 3. Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** | **Количество часов** |
|  | **Базовая часть** |  | **теория** | **практика** |
|  | Основы физической культуры и здорового образа жизни |  В процессе урока |
|  | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  В процессе урока |
|  | Спортивно-оздоровительная деятельность |  В процессе урока |
|  | Спортивные игры(баскетбол, футбол) | 12 | В процессе урока | 12 |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 10 | В процессе урока | 10 |
|  | Легкая атлетика | 12 | В процессе урока | 12 |
|  | Лыжная подготовка | 12 | В процессе урока | 12 |
|  | **Вариативная часть** |  |  |  |
|  | Спортивные игры(волейбол) | 12 | В процессе урока | 12 |
|  | Кроссовая подготовка | 10 | В процессе урока | 10 |
| **Итого:** | **68** |  | **68** |

**Раздел 4. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.**

**В результате изучения физической культуры ученик должен:**

**знать/понимать:**

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
* основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь:**

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:

* проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Раздел 5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.**

Авторская программа Ляха В.И. «Физическая культура 5-9 классы». *– М.: Просвещение, 2013г.*

**Материально- техническое обеспечение образовательного процесса:**

**Легкая атлетика**

* Мяч набивной
* Мяч малый (теннисный)
* Мяч малый (мягкий)
* Планка для прыжков в высоту
* Стойки для прыжков в высоту
* Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
* Рулетка измерительная (60м)
* Номера нагрудные

**Гимнастика**

* Обруч гимнастический
* Скакалка гимнастическая
* Скамейка гимнастическая
* Канат для лазанья
* Конь гимнастический
* Стенка гимнастическая
* Перекладина гимнастическая

 **Спортивные игры**

* Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
* Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
* Мячи баскетбольные
* Жилетки игровые с номерами
* Стойки волейбольные универсальные
* Сетка волейбольная
* Мячи волейбольные
* Табло перекидное
* Жилетки игровые с номерами
* Ворота для мини-футбола
* Сетка для ворот мини-футбола
* Мячи футбольные
* Сектор для прыжков в длину
* Сектор для прыжков в высоту
* Игровое поле для футбола (мини-футбола)
* Лыжи
* Лыжные палки

 - Лыжные ботинки

 **Раздел 6. Внеурочная деятельность по предмету**

Основные формы организации внеурочной деятельности в основной школе — физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

  **Раздел 7. Критерии оценивания по физической культуре**

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. |
| Повышенный | «4» | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя. |
| Базовый  | «3» | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. |
| Пониженный  | «2» | Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3. |

2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов. |
| Повышенный | «4» |  Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов |
| Базовый  | «3» |  Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов. |
| Пониженный  | «2» |  Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы |

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать |
| Повышенный | «4» | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок |
| Базовый  | «3» | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях |
| Пониженный  | «2» | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

 4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий;  подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги |
| Повышенный | «4» | Учащийся  организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги |
| Базовый  | «3» | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов |
| Пониженный  | «2» | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | 95-100 % |
| Повышенный | «4» | 75-94 % |
| Базовый  | «3» | 51-74 % |
| Пониженный  | «2» | 0-50 % |

4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив |
| Повышенный | «4» | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок |
| Базовый  | «3» | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях |
| Пониженный  | «2» | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | 95-100 % |
| Повышенный | «4» | 75-94 % |
| Базовый  | «3» | 51-74 % |
| Пониженный  | «2» | 0-50 % |

**Календарно-тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата | Раздел тема уроков |  Кол-во часов | Элементы содержания | Планируемые результаты | Образовательные ресурсы | Домашнее задание |
| Предметные | Метапредметные | Личностные |
| план | факт |
| 1 |  |  | Л/атлетика Организационно-методические указания. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. СБУ. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений, коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; групповая работа по выполнению СБУколлективное проектирование способов выполнения дифференцированного Д/З | Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности; знать технику выполнения специальных беговых упражнений; научиться пользоваться учебником | ***Коммуникативные:*** формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации.***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:*** объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Отжимание 15-20 раз. |
| 2 |  |  | Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Старты из различных положений. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): эстафетный бегколлективное выполнение комплекса ОРУ выполнение по алгоритму следующего задания (строевые упражнения, СБУ) при консультативной помощи учителя с последующей взаимопроверкой; повторение в подгруппах ранее пройденных знать, строевых упражнений; бег с ускорением (30-60 м) в парах; повторение техники выполнения СБУ, комплекса ОРУ, стартов из различных положений. | Знать правила выполнения комплекса ОРУ; научиться выполнять строевые упражнения | ***Коммуникативные:*** формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников***Познавательные:*** объяснять, для чего нужно выполнять комплекс ОРУ; уметь показывать технику выполнения специальных беговых упражнений, демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Бег30 м/с. Прыжок в длину с места |
| 3 |  |  | Развитие скоростных способностей.Специальные беговые упражненияСпринтерский бег эстафетный бег. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): бег на короткие комплекса ОРУ, повторение ранее пройденных строевых упражнений при консультативной помощи учителя в парах «сильный-слабый»; бег в парах с высокого старта до 15м; бег с ускорением до 50м при проведении групповых эстафет; коллективная беседа о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье учащихся; комментирование выставленных оценок; повторение техники выполнения стартов из различных положений | Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью до 50м с низкого и высокого старта | ***Коммуникативные:*** уметь точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. ***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений; уметь показывать технику выполнения СБУ, положения различных стартов | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Бег30 м/с. |
| 4 |  |  | Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30м ГТО | 1 | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнения комплекса ОРУ при консультативной помощи учителя с последующей самопроверкой по алгоритму выполнения задания; выполнение СБУ в парах «сильный-слабый»; бег на результат 30м в парах «сильный-слабый»; коллективная беседа о влиянии легкоатлетических упражнений на различные системы организма обучающегося. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30м | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания.***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. ***Познавательные:*** уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие | Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Бег 60 м/с. |
| 5 |  |  | Развитие ФК в России. Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий):основные этапы развития физической культуры в России изучение комплекса ОРУ в движении; коллективное выполнение СБУ групповое выполнение бега на 1000м подготовка к ГТО при консультативной помощи учителя | Знать, как проводить ОРУ в движени, СБУ, технику бега на 1000м | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания.***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе, демонстрировать финальное усилие | Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Бег 60 м/с. Прыжок в длину с места |
| 6 |  |  | Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию, систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение ОРУв движении; выполнение в подгруппах СБУ; коллективный бег на 1000м подготовка к ГТО. Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение техники метания малого мяча в горизонтальную цель | Знать,какпроводитьОРУвдвижении,СБУ упражнения,технику бега на 1000м | ***Коммуникативные:*** точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. ***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:***выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель;уметь демонстрировать финальное усилие,технику метания мяча в цель | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Бег 200 м/с. |
| 7 |  |  | Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: групповое комплексное повторение ОРУ в движении; самостоятельная работа с инструкциями по технике безопасности (выполнение тестовых заданий с последующей взаимопроверкой); коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок; повторное выполнение бега на 1000м в равномерном темпе в подгруппах; самостоятельное проведение подвижных игр при консультативной помощи учителя | Знать, как выполнять бег в равномерном темпе до 10-15 мин, частоту сердечных сокращений  | ***Коммуникативные:*** точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. ***Регулятивные:***формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. ***Познавательные:*** уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Бег 1000 м/с. |
| 8 |  |  | Развитие силовых качеств. Упражнения в парах. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение содержания дополнительных материалов по теме урока с последующим выполнением при консультативной помощи учителя комплекса ОРУ в парах; закрепление техники метания малого мяча на дальность в парах «сильный-слабый»; прохождение полосы препятствия в подгруппах | Знать, как проводить развивающие упражнения в парах; знать технику выполнения прыжка в длину с места, технику метания малого мяча | ***Коммуникативные:*** точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. ***Регулятивные:*** формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. ***Познавательные:*** уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе, демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Подтягивание 5-10 раз. |
| 9 |  |  | Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике ГТО. | 1 | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнения комплекса ОРУ с гимнастической скакалкой с последующей взаимопроверкой при консультативной помощи учителя; групповое выполнение прыжка в длину с места (с последующей самопроверкой по алгоритму выполнения) при консультативной помощи учителя; сдача контрольных упражнений по легкой атлетике ГТО 60,прыжки с места, метание.; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного Д/З; комментирование выставленных оценок | Знать, как выполнять бег в равномерном темпе до 10-15 мин, как выполнять прыжок в длину с места | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. ***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** уметь объяснять и выполнять физические упражнения на тестирование физических качеств | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Подтягивание 5-10 раз. |
| 10 |  |  | Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике ГТО. | 1 | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проектная работа в парах «сильный-слабый» при выполнении комплекса ОРУ с гимнастической скакалкой; коллективное выполнение равномерного бега до 10-15 мин; сдача контрольных упражнений по легкой атлетике ГТО бег1.5 или 2 км, ,прыжки с разбега. | Знать, как выполнять бег в равномерном темпе до 10-15 мин | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. ***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** уметь объяснять и выполнять физические упражнения на тестирование физических качеств | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Челночный бег 3х10м/с. |
| 11 |  |  | Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по спортивным играм; коллективное выполнение комплекса ОРУ в движении; изучение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещение, остановка, поворот, ускорение); изучение основных правил и приемов игры в футбол мини-футбол | Знать, как выполнять комплекс упражнений в движении, знать основные правила игры в футбол мини-футбол | ***Коммуникативные:*** формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, умение слушать и слышать друг друга.***Регулятивные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, рассуждений.***Познавательные:*** знать технику безопасности при проведении занятий по футболу, правила оказания первой медицинской помощи при травмах | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | <http://football-info.ru/pravila/home.html><http://www.krugosvet.ru/enc/sport/><http://fizkultura-na5.ru/> |  Техника метания малого мяча. |
| 12 |  |  | Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей). | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективное повторение комплекса ОРУ в движении и СБУ; работа в парах по выполнению комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещение, остановка, поворот, ускорение); коллективное повторение основных правил игры | Знать, как выполнять комбинации из элементов техники передвижений в футболе | ***Коммуникативные:*** уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:*** уметь проводить комплекс общеразвивающих упражнений в движении, знать и уметь выполнять основные виды передвижений и поворотов в футболе | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности | <http://football-info.ru/pravila/home.html><http://www.krugosvet.ru/enc/sport/><http://fizkultura-na5.ru/> | Отжимание 15-20 раз. |
| 13 |  |  | Мини-футбол. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексная проверка домашнего задания по памятке выполнения работы над ошибками; коллективное выполнение ОРУ в движении, СБУ; выполнение подгруппах комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещение, остановка, поворот, ускорение) | Знать, как выполнять комбинации из элементов техники передвижений в футболе | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.***Регулятивные:*** уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль.***Познавательные:*** уметь выполнять эстафеты с элементами футбола, проводить специальные беговые упражнения | Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | <http://football-info.ru/pravila/home.html><http://www.krugosvet.ru/enc/sport/><http://fizkultura-na5.ru/> | Техника метания малого мяча. |
| 14 |  |  | Футбол. Освоение техники удара по мячу игра головой. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа с дидактическим материалом по футболу; самостоятельная работа с последующей самопроверкой по алгоритму выполнения самопроверки СБУ, комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещение, остановка, поворот, ускорение); коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного Д/Зпо совершенствованию техники выполнения изученных элементов футбола в эстафетах и учебной игре; комментирование оценок по технике удара по мячу игра головой | Знать правила игры в мини-футбол, правила оказания первой медицинской помощи при травмах | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий.***Регулятивные:*** уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.***Познавательные:*** уметь выполнять комплекс упражнений в движении, демонстрировать технику игры в футбол | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности | <http://football-info.ru/pravila/home.html><http://www.krugosvet.ru/enc/sport/><http://fizkultura-na5.ru/> | Подтягивание 5-10 раз. |
| 15 |  |  | Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей). | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса ОРУ в движении и СБУ обучение технике ведения мяча попрямой, с обводкой предметов, обыгрыш сближающихся противников по кругу; коллективная беседа о правилах игры в футбол, об истории развития футбола | Знать ведение мяча в футболе, правила игры в мини-футбол | ***Коммуникативные:*** уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:*** уметь выполнять передвижения игрока в футболе, вести мяч различными способами | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | <http://football-info.ru/pravila/home.html><http://www.krugosvet.ru/enc/sport/><http://fizkultura-na5.ru/> | Техника метания малого мяча. Прыжок в длину с места |
| 16 |  |  | Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств. Правила игры в футбол. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение ОРУ в движении; работа в парах «сильный-слабый» по алгоритму выполнения СБУ; комлексная работа над ошибками при проведении эстафет с элементами футбола | Знать комплекс упражнений в движении; знать, как проводятся эстафеты с элементами футбола | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.***Регулятивные:*** уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль.***Познавательные:*** уметь выполнять эстафеты с элементами футбола | Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | <http://football-info.ru/pravila/home.html><http://www.krugosvet.ru/enc/sport/><http://fizkultura-na5.ru/> | Техника метания малого мяча. |
| 17 |  |  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): индивидуальная и парная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках гимнастики, комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения; коллективное выполнение строевых упражнений и комплекса ОРУ в движении; изучение техники выполнения кувырка вперед; проведение в подгруппах эстафет | Знать технику безопасности на уроках гимнастики; знать, как выполнять строевые упражнения | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. ***Регулятивные:*** уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. ***Познавательные:*** уметь объяснить технику безопасности на занятиях по гимнастике | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Челночный бег 3х10м/с. |
| 18 |  |  | Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. Кувырок вперед. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты) самостоятельное изучение содержания параграфа учебника; коллективное выполнение упражнений строевой подготовки, комплекса ОРУ в движении; закрепление техники выполнения кувырка вперед и кувырка назад, гимнастического мостика, стойки на лопатках в парах «сильный-слабый» | Знать, как выполнять кувырки вперед и назад, гимнастический мост, стойку на лопатках | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. ***Регулятивные:*** формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. ***Познавательные:*** уметь выполнять гимнастический мост, стойку на лопатках, кувырки вперед и назад | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Подтягивание 5-10 раз. |
| 19 |  |  | Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. Кувырок вперед. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты) самостоятельное изучение содержания параграфа учебника; коллективное выполнение упражнений строевой подготовки, комплекса ОРУ в движении; закрепление техники выполнения кувырка вперед и кувырка назад, гимнастического мостика, стойки на лопатках в парах «сильный-слабый» | Знать, как выполнять кувырки вперед и назад, гимнастический мост, стойку на лопатках | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. ***Регулятивные:***формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. ***Познавательные:*** уметь выполнять гимнастический мост, стойку на лопатках, кувырки вперед и назад | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Челночный бег 3х10м/с. |
| 20 |  |  | Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей Кувырок назад. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Повторение в подгруппах строевых упражнений; совершенствование техники выполнения комплекса ОРУ с гимнастической палкой; изучение техники выполнения кувырка вперед и кувырка назад; гимнастический мостик; стойка на лопатках; выполнение в подгруппах акробатической комбинации | Знать технику выполнения акробатической комбинации. Знать и составлять комплексы | ***Коммуникативные:*** использовать и излагать ранее изученное содержание у стной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. ***Познавательные:*** уметь демонстрировать акробатические упражнения, комплексы | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Техника метания малого мяча. |
| 21 |  |  | Акробатические упражнения. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Развитие гибкости Кувырок назад.Мост. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение по теме «Кувырок вперед и кувырок назад; гимнастический мостик; стойка на лопатках»; самостоятельная работа в подгруппах по выполнению акробатической комбинации из изученных элементов при консультативной помощи учителя; упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Коллективная беседа с учащимися о пользе гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки | Знать технику выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках, гимнастического моста | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. ***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** уметь объяснять и демонстрировать технику выполнения кувырка вперед и назад | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Техника метания малого мяча. |
| 22 |  |  | Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы комбинация из акработических элементов. Кувырок назад.Мост. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Групповая работа по выполнению строевых упражнений; коллективное выполнение комплекса ОРУ на месте; изучение техники выполнения упражнений на гимнастической скамейке; обучение технике простого виса, упражнения в простом висе; коллективная беседа о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки | Знать, как выполнять упражнения на скамейке; знать технику выполнения простого виса | ***Коммуникативные:*** обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. ***Регулятивные:*** формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. ***Познавательные:*** уметь выполнять упражнения на скамейке и простой вис | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Отжимание 15-20 раз. |
| 23 |  |  | Развитие координации, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий. Висы Мост. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.групповая работа по выполнению строевых упражнений; коллективное выполнение комплекса ОРУ на месте с набивным мячом; самостоятельная работа в парах «сильный-слабый» по выполнению упражнений на гимнастической скамейке при консультативной помощи учителя; закрепление техники выполнения простого виса в подгруппах; корректировка техники прохождения гимнастической полосы препятствий при консультативной помощи учителя | Знать, как выполнять простой вис, проходить гимнастическую полосу препятствий | ***Коммуникативные:*** обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. ***Регулятивные:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. ***Познавательные:*** уметь выполнять упражнения в простом висе, проходить гимнастическую полосу препятствий | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Техника метания малого мяча. |
| 24 |  |  | Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы. Тест на гибкость ГТО. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: групповая работа по выполнению строевых упражнений; коллективное выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой; самостоятельное выполнение упражнений в простом висе в парах; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений при консультативной помощи учителя (гимнастическая полоса препятствий, упражнения на растяжку). Наклон в перед на результат ГТО | Знать, как выполнять упражнения на растяжку, упражнения в простом висе | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. ***Регулятивные:*** уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. ***Познавательные:*** уметь выполнять упражнения в простом висе, проходить гимнастическую полосу препятствий | Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Челночный бег 3х10м/с. |
| 25 |  |  | Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы. Тест на гибкость ГТО. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: групповая работа по выполнению строевых упражнений; коллективное выполнение комплекса ОРУс гимнастической палкой; самостоятельное выполнение упражнений в простом висе в парах; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений при консультативной помощи учителя (гимнастическая полоса препятствий, упражнения на растяжку). Наклон в перед на результат ГТО | Знать, как выполнять упражнения на растяжку, упражнения в простом висе | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. ***Регулятивные:*** уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. ***Познавательные:*** уметь выполнять упражнения в простом висе, проходить гимнастическую полосу препятствий | Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Техника метания малого мяча. |
| 26 |  |  | Висы. Строевые упражнения. Подтягивание на результат ГТО. Развитие координации, силовых качеств. | 1 | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа по алгоритму выполнения ОРУ, упражнений на гимнастической скамейке; групповая работа по выполнению акробатической комбинации, простого виса; самостоятельное выполнение упражнения на подтягивание в висе; корректировка техники выполнения изученных упражнений при консультативной помощи учителя. Подтягивание на результат ГТО | Знать, как выполнять акробатические упражнения, упражнения на скамейке, простой вис, подтягивание в висе | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. ***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. ***Познавательные:*** уметь демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений в целом | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Подтягивание 5-10 раз. |
| 27 |  |  | Баскетбол Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила. Стойки и передвижения игрока. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий):Правила соревнований по одному из базовых видов спорта изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм; комплексное повторение ОРУ с мячом, СБУ; повторение техники бега с изменением направления и скорости в подгруппах; изучение техники передвижений в защитной стойке (парное передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо); коллективное знакомство с терминологией игры в баскетбол | Знать, как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, повороты); знать терминологию игры в баскетбол | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий.***Регулятивные:*** уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.***Познавательные:*** знать технику безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм, уметь выполнять комплекс упражнений с мячом | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений | <http://www.basketbolist.org.ua/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Техника метания малого мяча. |
| 28 |  |  | Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий):нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности, изучение комплекса упражнений с мячом; повторение в парах СБУ,бега с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам; изучение техники передвижений, поворотов, остановок; передвижений в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо; остановки двумя ногами, остановки двумя ногами, остановки двумя шагами после ведения мяча | Знать нормы. Знать как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, повороты) | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.***Регулятивные:*** уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога.***Познавательные:*** уметь выполнять комплекс упражнений с мячом; знать и уметь выполнять технику передвижений и стоек игрока в баскетболе | Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие доброжелательности, отзывчивости и сопереживания чувствам других людей | <http://www.basketbolist.org.ua/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Отжимание 15-20 раз. |
| 29 |  |  | Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса ОРУ с мячом в парах; повторение в подгруппах бега с изменением направления и скорости, передвижений в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо; остановки «двумя шагами» после ловли мяча в движении, правила по баскетболу и мири-баскетболу | Знать, как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, повороты) | ***Коммуникативные:*** уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:*** уметь передвигаться в стойке баскетболиста, выполнять остановку после передвижения; знать основные правила игры | Развитие мотивов учебной деятельности, формирования личностного смысла учения, установки на безопасный и здоровий образ жизни | <http://www.basketbolist.org.ua/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Техника метания малого мяча. |
| 30 |  |  | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса упражнений в движении; изучение техники ловли и передачи мяча различными способами; ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди; с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах | Знать, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча; знать основные правила и приемы игры | ***Коммуникативные:*** уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.***Познавательные:*** знать и уметь выполнять технику ловли мяча на месте и в движении | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве | <http://www.basketbolist.org.ua/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Подтягивание 5-10 раз. |
| 31 |  |  | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса ОРУ в движении; групповое выполнение задания (ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места, ловля и передача в тройках, квадрате, круге); совершенствование техники ловли и передачи мяча изученными способами | Знать, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча; знать основные правила и приемы игры | ***Коммуникативные:*** уметь формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, умение слушать и слышать друг друга.***Регулятивные:*** уметь контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** уметь выполнять комплекс упражнений в движении, корректировать технику выполнения изученных элементов баскетбола | Развитие мотивов учебной деятельности, формирования личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов | <http://www.basketbolist.org.ua/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Прыжок в длину с места |
| 32 |  |  | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: коллективная проверка домашнего задания по терминологии баскетбола; комплексное повторение ОРУ в движении; выполнение в парах, тройках, в движении элементов баскетбола (стойка и передвижения игрока, остановка прыжком, ловля и передача мяча различными способами) | Знать, как можно корректировать технику выполнения ловли и передачи мяча; владеть терминологией баскетбола | ***Коммуникативные:*** использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, определять новый уровень отношения к своим действиям.***Познавательные:*** уметь самостоятельно проводить и корректировать технику выполнения изученных упражнений по баскетболу, знать терминологию баскетбола | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности | <http://www.basketbolist.org.ua/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Отжимание 15-20 раз. |
| 33 |  |  | Лыжная подготовка. Техника безопасности по лыжной подготовке. ЗОЖ. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке, правил поведения во время занятий, Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. | Знать технику безопасности на уроках по лыжной подготовке, ЗОЖ.  | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов, формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.***Регулятивные:*** уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.***Познавательные:*** знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, знать способы закаливания и самомассажа | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей | <http://festival.1september.ru/articles/613655/><http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Челночный бег 3х10м/с. |
| 34 |  |  | Скользящий шаг. Поворот переступанием. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению СУ на лыжах; изучение техники выполнения скользящего шага и техники выполнения поворота переступанием; групповое проведение игр на лыжах | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения скользящего шага, технику выполнения попеременного двухшажного хода | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.***Регулятивные:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.***Познавательные:*** уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах скользящим шагом, а также попеременным двухшажным ходом | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей | <http://festival.1september.ru/articles/613655/><http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Прыжок в длину с места |
| 35 |  |  | Основные способы передвижения. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: основные способы передвижения взаимопроверка выполнения Д/З; групповая работа по выполнению СУ на лыжах; изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода, техники выполнения поворота переступанием; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений; коллективное проведение игры на лыжах | Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода, поворота переступанием; знать игры на лыжах | ***Коммуникативные:*** уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.***Познавательные:*** знать и уметь выполнять технику поворота переступанием | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве | <http://festival.1september.ru/articles/613655/><http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Подтягивание 5-10 раз. |
| 36 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): двигательные действия, физические качества, физическая нагрузкаизучение техники выполнения СУ на лыжах; коллективное прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом; изучение техники выполнения поворота переступанием; индивидуальное прохождение дистанции до 1500м | Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода, поворота переступанием; знать игры на лыжах | ***Коммуникативные:*** уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.***Регулятивные:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.***Познавательные:*** знать и уметь выполнять технику поворота переступанием | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей | <http://festival.1september.ru/articles/613655/><http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Техника метания малого мяча. |
| 37 |  |  | Олимпийские чемпионы. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: достижение отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх, комплексное повторение; самостоятельная работа по выполнению ОРУ на лыжах, СУ; изучение техники одновременного бесшажного хода; проведение в парах встречных эстафет без палок | Знать технику выполнения одновременного бесшажного ходаЗнать олимпийских чемпионов | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.***Регулятивные:*** осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самокоррекции.***Познавательные:*** уметь проходить заданную дистанцию одновременным бесшажным ходом, владеть знаниями о зимних видах спорта | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие способности активно включаться в совместные и спортивные мероприятия | <http://festival.1september.ru/articles/613655/><http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Челночный бег 3х10м/с. |
| 38 |  |  | Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение; самостоятельная работа по выполнению комплекса ОРУ на лыжах, СУ; повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода; проведение в парах встречных эстафет без палок | Знать, как выполняется одновременный бесшажный ход, как проводятся встречные эстафеты | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:*** уметь передвигаться на лыжах ранее изученными способами | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | <http://festival.1september.ru/articles/613655/><http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Прыжок в длину с места |
| 39 |  |  | Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. | 1 | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа с дидактическим материалом по выполнению ОРУ с лыжными палками; коллективная проверка выполнения домашнего задания по памятке работы над ошибками; коллективное прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом; корректировка техники выполнения изучаемый упражнений; самостоятельная работа с последующей самопроверкой по алгоритму выполнения самопроверки (правила выполнения одновременного бесшажного хода) | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполненного одновременного бесшажного хода, игры на лыжах | ***Коммуникативные:*** уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.***Регулятивные:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.***Познавательные:*** знать и уметь выполнять технику поворота переступанием | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений | <http://festival.1september.ru/articles/613655/><http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Прыжок в длину с места. |
| 40 |  |  | Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса ОРУ с лыжными палками, СУ; изучение техники выполнения одновременного двухшажного хода; коллективное выполнение круговой эстафеты с этапом до 150м | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения одновременного двухшажного хода, правила выполнения круговых эстафет | ***Коммуникативные:*** уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:*** уметь передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | <http://festival.1september.ru/articles/613655/><http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Подтягивание 5-10 раз. |
| 41 |  |  | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение ОРУ на лыжах; самостоятельная работа при проведении СУ на лыжах; изучение техники выполнения одновременного двухшажного хода; проведение круговых эстафет с этапом до 150м в парах «сильный-слабый» | Знать, как можно корректировать технику передвижения одновременным двухшажным ходом | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.***Регулятивные:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.***Познавательные:*** уметь передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, выполнять круговую эстафету | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве | <http://festival.1september.ru/articles/613655/><http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Прыжок в длину с места |
| 42 |  |  | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; коллективное прохождение дистанции одновременным двухшажным ходом; лыжные гонки на 1км (групповое выполнение задания); комментирование выставленных оценок | Знать, как оценивать свои физические возможности при выполнении лыжных гонок на 1000м | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов, формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.***Регулятивные:*** уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.***Познавательные:*** знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, уметь передвигаться на лыжах любым из изученных способов | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | <http://festival.1september.ru/articles/613655/><http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Челночный бег 3х10м/с. |
| 43 |  |  | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок; коллективное выполнение СУ с лыжными палками; повторение техники выполнения одновременного двухшажного хода в подгруппах; коллективные лыжные гонки на 1км; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений | Знать, как оценивать свои физические возможности при выполнении лыжных гонок на 1000м | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:*** уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, владеть техникой передвижения одновременного двухшажного хода | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | <http://festival.1september.ru/articles/613655/><http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Прыжок в длину с места |
| 44 |  |  | Подъем ступающим шагом. Техника выполнения спусков и подъемов торможение. Виды стоек. Развитие выносливости. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса упражнений с лыжными палками, техники лыжных ходов, спусков и подъемов торможение; коллективное изучение техники выполнения стоек при передвижениях лыжника (основная, высокая и низкая) | Знать технику выполнения спуска и подъема | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов, формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.***Регулятивные:*** уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.***Познавательные:*** знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски и подъемы на лыжах | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей | <http://festival.1september.ru/articles/613655/><http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Подтягивание 5-10 раз. |
| 45 |  |  | Волейбол. Т. Б.при проведении занятий по волейболу. Правила.Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по волейболу и правила соревнований по волейболу; коллективное выполнение ОРУ с набивным мячом, СБУ; изучение стойки игрока (перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед); групповое проведение эстафет с мячом | Знать требования техники безопасности на занятиях по волейболу и правила; знать технику перемещений и стоек волейболиста | ***Коммуникативные:*** уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. ***Познавательные:*** уметь выполнять специальные беговые упражнения, стойки и перемещения игрока, демонстрировать стойки игрока | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Подтягивание 5-10 раз. |
| 46 |  |  | Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса ОРУ с набивным мячом, СБУ; коллективное повторение стойки игрока (перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение групповых игровых упражнений | Знать, как выполнять специальные беговые упражнения; стойки и перемещения игрока; знать правила игры в волейбол | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. ***Регулятивные:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. ***Познавательные:*** уметь выполнять игровые упражнения, стойки и перемещения игрока | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Прыжок в длину с места |
| 47 |  |  | Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса ОРУ с гимнастической скакалкой, СБУ повторение стойки игрока (перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение в парах игровых упражнений и эстафет | Знать, как выполняются специальные беговые упражнения, стойки и перемещения игрока; знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия | ***Коммуникативные:*** владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. ***Регулятивные:*** уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества. ***Познавательные:*** уметь выполнять специальные беговые упражнения, эстафеты, игровые упражнения | Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности нарушения в состоянии здоровья | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Подтягивание 5-10 раз. |
| 48 |  |  | Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа с дидактическим материалом; коллективная проверка выполнения домашнего задания по памятке работы над ошибками; комплексное повторение ОРУ в парах, СБУ повторение стойки игрока (перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); выполнение в подгруппах игровых упражнений и эстафет | Знать, как выполнять игровые упражнения, эстафеты, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия | ***Коммуникативные:*** использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. ***Познавательные:*** уметь выполнять общеразвивающие упражнения с мячом, знать и уметь объяснять правила игры в волейбол | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Отжимание 15-20 раз. |
| 49 |  |  | Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса ОРУс мячом, комбинаций из освоенных элементов техники перемещений; самостоятельное и парное выполнение имитации передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками, освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, передача мяча над собой, передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед | Знать, как выполнять прием и передачу мяча; знать виды передач мяча | ***Коммуникативные:*** уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. ***Регулятивные:*** видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. ***Познавательные:*** уметь выполнять прием мяча, передачи мяча над собой, сверху двумя руками | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Отжимание 15-20 раз. |
| 50 |  |  | Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): технические приемы ,повторение комплекса ОРУ с мячом; работа в парах «сильный-слабый» (комбинации из освоенных элементов техники перемещений); самостоятельное выполнение передачи мяча в стену (в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом); передача мяча в парах (встречная, над собой – партнеру); передача мяча в парах через сетку; коллективная игра в мини-волейбол | Знать виды передач мяча; знать, как выполнять прием и передачу мяча, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. ***Регулятивные:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. ***Познавательные:*** уметь выполнять ранее изученные элементы волейбола (перемещения, передачи мяча) | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Нижняя передача мяча перед собой |
| 51 |  |  | Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению ОРУ в движении, комбинаций из освоенных элементов техники перемещений; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах; коллективное выполнение заданий с использованием подвижных игр | Знать технику выполнения приема и передачи мяча изученными способами; правила выполнения игровых заданий | ***Коммуникативные:*** уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. ***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** уметь правильно передвигаться в стойке игрока, демонстрировать технику приема и передачи мяча на месте и в движении | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Нижняя передача мяча перед собой |
| 52 |  |  | Волейбол. Прием и передача мяча. Игровые упражнения. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа с дидактическим материалом; коллективная проверка выполнения домашнего задания по памятке работы над ошибками; комплексное повторение ОРУ в движении, комбинаций из освоенных элементов техники перемещений; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах; коллективное выполнение заданий с использованием подвижных игр  | Знать технику выполнения приема и передач мяча изученными способами; правила выполнения игровых заданий; знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия | ***Коммуникативные:*** уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. ***Регулятивные:*** уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. ***Познавательные:*** уметь правильно передвигаться в стойке игрока и принимать мяч | Развитие мотивов учебной деятельности, ответственного отношения к порученному делу, проявления осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Нижняя передача мяча перед собой. |
| 53 |  |  | Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса ОРУ с мячом; групповое выполнение нижней прямой подачи мяча (подачи мяча в стену, подачи мяча в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча); коллективное проведение подвижной игры «Подай и попади» | Знать технику выполнения нижней прямой подачи; знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия | ***Коммуникативные:*** использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. ***Познавательные:*** уметь демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи | Развитие мотивов учебной деятельности, ответственного отношения к порученному делу, понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Верняя передача мяча над собой. |
| 54 |  |  | Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса ОРУ с мячом; групповое выполнение нижней прямой подачи мяча, подачи мяча в стену, подачи мяча в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча, через сетку с расстояния 3-6м; коллективное проведение подвижной игры «Подай и попади» | Знать технику выполнения нижней прямой подачи через сетку; знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. ***Регулятивные:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. ***Познавательные:*** уметь выполнять нижнюю прямую подачу через сетку | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Верняя передача мяча над собой. |
| 55 |  |  | Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению ОРУс мячом; парная работа на прием и передачу мяча; закрепление техники нижней подачи мяча в парах; тактические действия игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках | Знать правила и технику выполнения игровых заданий | ***Коммуникативные:*** уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. ***Регулятивные:*** формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. ***Познавательные:*** уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Верняя передача мяча над собой. |
| 56 |  |  | Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения Д/З коллективное выполнение комплекса СУ с мячом; групповая работа на прием и передачу мяча; совершенствование техники выполнения нижней подачи мяча в парах «сильный-слабый»; тактические действия игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках; учебная игра | Знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия | ***Коммуникативные:*** обладать умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. ***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях | Развитие мотивов учебной деятельности, ответственного отношения к порученному делу, проявления осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Нижняя верхняя подача. |
| 57 |  |  | Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Совершенствование физических качеств. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению ОРУ с гимнастической палкой, эстафет с элементами спортивных игр | Знать отличие высокой стойки волейболиста от низкой | ***Коммуникативные:*** уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. ***Регулятивные:*** формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. ***Познавательные:*** уметь выполнять эстафеты с элементами спортивных игр | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование способности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Бег на короткие дистанции. |
| 58 |  |  | Развитие ловкости, силы и скорости. Эстафеты. Совершенствование физических качеств. | 1 | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа с дидактическим материалом; коллективная проверка выполнения домашнего задания по памятке работы над ошибками; комплексное повторение ОРУ с гимнастической палкой, эстафет с элементами спортивных игр; коллективное выполнение упражнений на развитие физических качеств | Знать, какие перемещения применяются в волейболе | ***Коммуникативные:*** использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. ***Познавательные:*** уметь самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Бег на средние дистанции. |
| 59 |  |  | Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Совершенствование физических качеств. | 1 | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного Д/З; комментирование выставленных оценок; коллективное выполнение комплекса ОРУ с резиновой лентой; проведение в подгруппах эстафет с элементами спортивных игр;  | Знать основный правила игры в волейбол | ***Коммуникативные:*** уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. ***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** уметь объяснять основные правила игры в волейбол, уметь выполнять эстафеты с элементами спортивных игр | Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности нарушения в состоянии здоровья | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Бег на средние дистанции. |
| 60 |  |  | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Барьерный бег. Развитие выносливости. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение инструктажа по ТБ на занятиях легкой атлетикой в подгруппах; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки, коллективне проведение СБУ, многоскоков; изучение техники темпового бега на средние дистанции в парах, техники. | Знать технику безопасности на занятиях по легкой атлетике. Понимать значение легкоатлетических упражнений на организм человека | ***Коммуникативные:*** уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:*** уметь пробегать средние дистанции, контролировать состояние своего организма, уметь определять ЧСС | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности. | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Бег на средние дистанции. |
| 61 |  |  | Бег на средние дистанции. Барьерный бег.Развитие выносливости. | 1 | ТБ на занятиях легкой атлетикой в подгруппах; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки, коллективне проведение СБУ, многоскоков; изучение техники темпового бега на средние дистанции в парах, техники. | Знать технику безопасности на занятиях по легкой атлетике. Понимать значение легкоатлетических упражнений на организм человека | ***Коммуникативные:*** уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:*** уметь пробегать средние дистанции, контролировать состояние своего организма, уметь определять ЧСС | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Бег на выносливось. |
| 62 |  |  | Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости. | 1 | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальный высокий старт до 15м, бег с ускорением до 40-50м; групповое выполнение встречной эстафеты; повторение техники выполнения СБУ; старты из различных положений; проектная работа в парах «сильный-слабый», кроссовый бег 1000 м. | Знать технику выполнения высокого и низкого старта, встречных легкоатлетических эстафет, бега с ускорением | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:*** уметь выполнять встречные эстафеты, демонстрировать технику бега с ускорением, выполнять старты из различных положений | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Бег на выносливось. |
| 63 |  |  | Промежуточная итоговая аттестация | 1 | Знание нормативов ФК. | Знать, как проводятся общеразвивающие упражнения в движении, как правильно преодолевать полосу препятствий | ***Коммуникативные:*** уметь слушать и слышать друг друга и учителя, брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношение друг к другу.***Регулятивные:*** уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.***Познавательные:*** уметь выполнять комплекс упражнений в движении, демонстрировать технику бега на короткие дистанции, правильно преодолевать полосу препятствий | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Бег на выносливось. |
| 64 |  |  | Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса ОРУ в движении, СБУ; коллективный бег на 1000м на результат | Знать, как выполнять бег на 1000м; уметь объяснять влияние легкоатлетических упражнений на свой организм | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.***Регулятивные:*** уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль.***Познавательные:*** уметь демонстрировать технику бега на 1000м, выполнять упражнения на восстановление организма после физической нагрузки | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Метание малого мяча. |
| 65 |  |  | Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча. | 1 | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное выполнение ОРУ в движении; проектирование способов выполнения дифференцированного Д/З, комментирование выставленных оценок; корректировка техники выполнения СБУ; бег на 60м на результат в парах «сильный-слабый»; корректировка техники выполнения метания малого мяча на дальность,подготовка к ПИА. | Знать, как выполнять замах руки при метании малого мяча | ***Коммуникативные:*** использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:*** уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.***Познавательные:*** уметь демонстрировать технику отведения руки для замаха при метании мяча, пробегать с максимальной скоростью 60м | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Метание малого мяча. |
| 66 |  |  | Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Бег на 30м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.  | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексная проверка Д/З по алгоритму выполнения задания; поиск материалов по истории легкой атлетики с использованием справочной литературы и ресурсов Интернета; корректировка техники выполнения СБУ; бег на 30м на результат в парах; коллективная беседа о влиянии легкоатлетических упражнений на различные системы организма | Знать технику бега на короткие дистанции, уметь объяснять значение легкоатлетических упражнений | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий.***Регулятивные:*** уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.***Познавательные:*** уметь выполнять специальные беговые упражнения, демонстрировать технику бега на короткие дистанции | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Метание малого мяча. |
| 67 |  |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. М.м.м. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса ОРУ в движении, СБУ; обучение техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; корректировка техники выполнения метания малого мяча на дальность в коридоре 5-6 м в парах | Знать технику выполнения прыжка в высоту с разбега, технику метания малого мяча на дальность | ***Коммуникативные:*** уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:*** уметь демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега, технику метания малого мяча на дальность | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Метание малого мяча. |
| 68 |  |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Спорт. Ходьба Прыжок в высоту с разбега.  | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: спортивная ходьба, комплексное повторение ОРУ с теннисным мячом, СБУ; тест с последующей взаимопроверкой по алгоритму выполнения задания «Разнообразные прыжки и многоскоки»; корректировка техники выполнения метания малого мяча на заданное расстояние при консультативной помощи учителя; закрепление и совершенствование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в подгруппах | Знать технику выполнения спортивной ходьбы, прыжка в высоту с разбега, технику метания малого мяча на заданное расстояние | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.***Регулятивные:*** уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль.***Познавательные:*** уметь демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега, технику метания малого мяча на дальность | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Прыжок в длину с разбега |